

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూలై
1938

సంవత్సర చందా
రు 3-0-0 లు

బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
సునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉచ్ఛ్వాసపుచికిత్స	0 6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షిబోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

	వెల తరులకు	వెల చందాదార్లకు
జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాసీసా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	8 0	1 0 0
2 భాగము	4 0	0 15 0
3 భాగము	8 0	0 0
4 భాగము	6 0	4 0
5 భాగము	6 0	4
6 భాగము	6 0	4 0
7 భాగము	6 0	4 0
ఉపవాసచికిత్స	0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	

అడ్రెసు—మేనేజరు ప బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్య మాసపత్రిక

సంపుటము 20 బెజవాడ, జూలై 1938 సంచిక 7

ఆరోగ్యగోష్ఠి

వేడిరోగాలు 2

క్రిందటి వ్యాసములో వేడిరోగాలు పనిపాటలు చేయక సోమరులుగాఉండేవారిని యెందుకు బాధిస్తయ్యో వ్రాశాను.

కొన్ని అర్థములేని క్రొత్త ఆచారములు అవలంబించుటవలన యెలా వేడిరోగాలు వస్తవో వివరిస్తాను.

పూర్వకాలములో చంటిబిడ్డలకు యిజారాలు, పరికిణీలు, కుడితిసీలు, జాకెట్లు తొడిగేవారుకాదు. అది అనాగరకత అనుకోండి, లేమిడి అనుకోండి, ఏమన్నా అనుకోండి. అందువలన చర్మముమీదికి సూటిగా సూర్యకాంతీ, గాలీ తగిలేవి. అందువలన చర్మగతమైన దోషాలు వెలుపలికివచ్చి గాలిలో కలిసిపోయేవి. అప్పుడుకూడా మరీ చంటి కూనలకు ఒంటిమీద ఆముదము రాచుట అనే దురాచారము ఉండేది; కాని అది తరువాత తరువాత అనవసరమే అయినా నెల పురిటిలో 21 వ రోజు వరకే నా అవసరమేనని అనుకో


సంపాదకుడు.

వచ్చును. మేము బిడ్డకు పుట్టిననాటనుండియు ఆముదము రాయించుటలేదు. అయినా ఆబిడ్డల చర్మముగూడా మృదువుగానే ఉంటోంది.

క్రిందటి వ్యాసములో చర్మరంధ్రములు పూడిపోకుండా వుండుటయొక్క ఆవశ్యకతను గురించి వ్రాసియున్నాను. బిడ్డల ఒంటిమీద దుస్తులు తొడిగి యుంచినందువల్ల చర్మమునకు యెండా

గాలీ తగులదు గనుక దానియందుండు రోమ కూపములు చురుకుతగ్గియుండును. అందువలన వానిద్వారా వెలుపలికి రావలసిన మాలిన్యములు పూర్తిగా వెలువరింపఁబడక అందే నిలచి వానిని మూసివేయును.

కనుక చిన్నబిడ్డలను 5, 6 సంవత్సరముల వరకైనను విధిగా దిగంబరముగా ఉంచవలెను. పెద్దవారు గూడా దినములో చాలాభాగము, మితమైన దుస్తులనే ధరింపవలెను. వస్త్రములు గూడా సాధ్యమైనంతవరకు నూలువిగానే ఉండుట మంచిది. ఏమంటే చెమట పోసినప్పుడు అవి ఒంటి చెమటను తాము పీల్చుకొని, ఉతికినప్పుడు శుభ్రపడును. పట్టుగాని, ఉన్నిగాని చెమ్మటను మురికిని తాము పీల్చుకొనక ఒంటిమీదనే నిలువయుంచును. నూలువస్త్రములు యేరోజు కారోజు ఉతుకనియెడల కంపుకొట్టును. అందువలన విధిలేక మార్చవలసి యుండును. పట్టువస్త్రము లట్లుగాక చాల దినములవరకు కంపుగొట్టవు. అందువలన ప్రతిదినమును వానిని విడిచి ఉతుకుటవలన ఆవశ్యకతయుండదు. ఈ సౌలభ్యమునకు ఆశపడి కొందరు సోమరులు, పట్టుగుడ్డలనే యెక్కువగా వాడుచుందురు. అందువలన గూడ రోమరంధ్రము లు మూసుకొనును. కనుక సాధ్యమైనంతవరకు ఒకచోట నిలుకడగా నుండువారు నూలువస్త్రములనే ధరించుచుండవలెను.

వస్త్రములరంగుగూడ దేహారోగ్యమును మార్చగలదు. వేడిరోగములుగలవా రెవరును ఎరుపు, నారింజపండురంగు, పసుపు వస్త్రములను ధరింపరాదు. వానినుండి లోనికి ప్రసరించిన సూర్యకాంతి నాడులను ఉద్రిక్తపరచి వేడినిగలిగించును. అట్టివారు నీలము, ఆకుపసుపు, ఊదా, చిక్కని నీలము, యీరంగులుగల దుస్తులు ధరించినందువలన వేడిరోగములు తగ్గును. తెల్లనిదుస్తులు వీని అన్నిటికన్నను మేలుచేయును. ఏమనిన తెలుపు నుండి సూర్యకాంతి సులభముగా లోనికి వ్యాపించి దేహారోగ్యమును బాగుచేయును.

మనదేశములో యెన్నడూ ఉండగూడని ఒక దురాచారము కాలూనుచున్నది. కాలూనుట యేగాదు అదిలేనిదే గడువదని భ్రాంతి భయపడుటగూడ జరుగుచున్నది. చంటిబిడ్డ పుట్టినది మొదలు దానిని వాడుచున్నారు. దాని వలన రోమకూపములు మూసుకొని పోవుటచే అనేక వేడిరోగములు గలుగుచున్నవి. అవినవనాగరకుల మనుకొనువారు స్త్రీలేగాకుండా పురుషులుగూడ వాడుచున్నారు. దానిని పువ్వు అద్దటమంటారు. అందులో నూటికి ఒకభాగముగూడా పువ్వులేదు. అందులో నా మూ, సీమసున్నమూ ప్రధానమైనసరుకులు. ఇవి విదేశీయ కంపెనీలను బాగా బాగుచేస్తున్నవి. ఇప్పు డీ బూడిద మన దేశములో గూడ విరివిగా తయారు చేయబడి ప్రచారములోనికి వచ్చుచున్నది.

దీనికితోడు సున్నముచేరిన యింకొక రకపు సరుకున్నది. దానిని క్రీం అనీ స్నో అనీ పేర్లుపెట్టి పిలుస్తున్నారు. ఇవి చర్మాన్ని మెత్తపరిచేటట్లు కనపడతాయి. కాని ఆమెత్తపరచటములో దేహములోని కొన్నిసారవంతమైన ద్రవ్యాలను అవసరముగాను బలవంతముగాను బయటికి లాగుకొని వస్తవి. అందువలన చర్మమునకు అకాలములోనే ముసలితనమువస్తుంది. వయసు తీరకమునుపే చర్మముముడుచుకొనిపోతుంది. పైగా యెడతెగక దానినే వాడుతూఉంటే వేడిరోగాల కది కారణము అవుతుంది.

సబ్బు వాడుటయును దురభ్యాసములలోనిదే.

సీకాయపొడుము, సున్నిపిండి, తంగేడుపొడుము, ఒండుబ్రిమన్ను వీనిలో దేనితో రుద్దుకొన్నా ఒంటిమీదనున్నమన్ను పోతుంది. తరువాత నలుస్తే మన్నురాదు. సబ్బురుద్దుకోకపూర్వము యెంతమన్ను దేహముమీద ఉంటుందో సబ్బు రుద్దుకున్న తరువాతగూడా దేహముమీదఅంత మన్నూ ఉంటుంది. పైగా చర్మముమీద తెల్లని రంగు నిలిచిపోతుంది. అప్పుడు చర్మము తెల్ల రంగు గలిగి ఉంటుంది. సహజమగు రంగులేని వారు కొంద రా తెలుపున కాశపడి సబ్బురుద్దు కొంటారు. అందువల్లగూడా రోమరంధ్రాలు మూసుకుంటవి. వేడిరోగాలు రాకుండా చేసుకో వాలెనంటే ఈదురభ్యాసాలను మానితీరాలి.

బొంబాయి ప్రభుత్వమూ - వ్యాయామ విద్యా.

కైవల్యధామాధిపతులై, యోగమీమాంస అనే అమూల్యగ్రంథానికి అవశ్యమైన యోగ పరిశోధనలు సలిపి, కృతకృత్యులైన కువలయా నందజీ వారి యాధిపత్యమున, బొంబాయి ప్రభుత్వమువా రొక సబుకమిటీని అపాయింటు చేసి, బొంబాయి రాష్ట్రమునందలి వ్యాయామ విద్యను గురించి విచారించి, ఒక నివేదికను తయారు చేయగోరిరి.

వారుచేసిన సూచనలు చాలాబాగున్నవి. వాని ననుసరించి బొంబాయి ప్రభుత్వమువారు బడి పిల్లల దేహపరిశ్రమకొరకై కొన్ని లక్షలరూపా యలను వ్యయముచేయదలచియున్నారు.

ప్రతి బడిపిల్లవానికిని డాక్టరుపరీక్ష చేయింతు రు పాఠశాలలయందును కాలేజీలయందును, దేశీయ మైనట్టియు, విదేశీయ మైనట్టియువ్యాయామము లకు వసతులు కలిపింతురు. ఇట్టివసతులున్న పాఠ శాలలకును, కాలేజీలకును ప్రభుత్వమువారు విరి విగా గ్రాంటులను దయచేస్తారు. ఇదిచాలా మంచిపద్ధతి. బిడ్డలఆరోగ్యము బాగుపడి, దేహ ములో దార్ఢ్యమూ తెలివీ ఉంటే చదువు ఎ న్నాళ్లు వస్తుంది? అందువలన వ్యాయామ విద్య, పుస్తకాలు చదువులతోపాటు బిడ్డలకు పెద్దలకు నేర్పి తీరాలి. అప్పుడే దేశమున మంచి పౌరులు కుదురుతారు. మన చెన్నరాజధాని మంత్రులుగూడా యీ మేలు బంతిని ఆశ్రయిస్తే మంచిదని మాసలహా.

బాలక్రీడలు

శిష్టా దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారిచే రచింపబడి నది. 6 సంవత్సరములు బాల బాలికలు ఆడు కొనుటకు వీలుగా ఉండే దేశీయమైన ఆటలు బొమ్మలతోసహా యిందు వివరింపఁబడినవి. వెల అందరకు అందుబాటులో నుండునట్లు 0-2-0 లుగా నుంచియున్నారు. తమబిడ్డలచేత యీ ఆటలను ఆడించి తల్లిదండ్రు లానందింపవచ్చును.

గ్రంథములుదొరకుచోటు:

ప్రకృతి కార్యాలయమ్

బెజవాడ.

శ్రీ యోగాశ్రమము.

శ్రీశ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి యోగాశ్రమమును దర్శించి మిక్కిలి సంతసించినాను. ఆశ్రమము లెట్లుండవలయును? అను విషయమును గూర్చిన తర్క వితర్కములకు తావు లేకుండఁ జేయగల సామర్థ్య మీ యాశ్రమమునం దంతర్భూతమైయున్నది. శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మి కారోగ్య ప్రదములగునవియు, ఉత్తమోత్తమాదర్శములతోఁ గూడినవియు, జాతీయములయ్యు విశ్వజనీనభావమునకు నిలయములైనవియు నగు ఆశ్రమములనుగూర్చి చాలకాలము నుండి నాలోనున్న కొన్నిభావములతో నీ యాశ్రమోద్దేశములు చిత్రముగా అతికిపోవుచున్నందున నిది నాకపరిమిత శ్రద్ధాభాజనమైనది. ఈయిరువదవ శతాబ్ది ఒకవిధముగా ఆశ్రమయుగమైపోయినది. అలనాటి మునిపల్లెలను దలపునకుఁ దెచ్చుచు ఆశ్రమనామముతో ఎన్నో సంస్థలు స్థాపింపబడుచున్నవి. మత, సాంఘిక, రాజకీయ, ఆర్థిక, విద్యా, ఆరోగ్యవిషయికములగు నన్ని యుద్యమములకును ఆశ్రమములే పట్టుగొమ్మలై యున్నవి. కాని ఆదర్శప్రాయములగు ఆశ్రమములుమాత్రము మిక్కిలి తక్కువగనున్నవి. ఈయభావమును పూరింపగల ఆశ్రమములు కావలయును. ఈ యోగాశ్రమము నైతిక నియమమునకు, సంయమవ్రతమునకు, నిరాడంబరజీవనమునకు, నిదర్శనము. బలము, ఆరోగ్యము, సేవాతత్పరతా దీని ముఖ్యోద్దేశములు. దీని పరిపాలనముక్రింద శ్రీరామకృష్ణ యోగవ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయమను పేర నొక నిరౌషధ చికిత్సాలయము నడుపబడుచున్నది. ఇందు సనాతన నాధునాతనపద్ధతులతోఁ గూడిన యోగాభ్యాస మావ్యాయామము, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఉపవాస చికిత్స మున్నగు చికిత్సా ప్రణాళికలు చేరియుండు ప్రకృతి వైద్యము జయప్రదముగ సాగుచున్నది. దీని సంస్థాపకులు, వ్యవస్థాపకులునగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారి పవిత్ర సంకల్పములు, ఉదార భావములు నిక్కముగా అమూల్యములు. బాల్యమాది యోగనిరతుఁడై యున్నట్టి యీ తరుణ యోగిని చూచినపుడెల్ల భారత ఋషిపుత్రుల ఆధ్యాత్మికశక్తి లోకసేవానురక్తి ప్రత్యక్షమగుచుండును. భగవానుని యనుగ్రహమువలన నీ యోగిగారు ఆయురారోగ్య భాగ్యసమృద్ధిని బడయును గాక! ఈ యాశ్రమము ఉదార విశ్వజనీన భావ సమన్వితమై, ఉపనిషత్తులకు పుట్టినిల్లైన భారతదేశ గౌరవమును విస్తరిల్లఁ జేయుచు, త్యాగదీక్షతో లోక కళ్యాణమునకు వినియోగపడుచు విరాజిల్ల గల్గునుగాక.

జ్ఞానాంబ.

సద్గతి ప్రకరణాలనుండి జీవుని పరలోక యాత్ర.

ట. శ్రీ రాములు గారు

(ఒక యువకజీవి మరణవేదనలో తన మనసుతో తటపటాయింపు. సమయము అర్ధరాత్రిము. బందుగులు చుట్టు ముట్టియున్నారు, మందు వైద్యునితోసహా)

జీవుడు:—ఇంతవరకు పశుపక్ష్యాది శరీరాలు ధరించి విసికి విసికి చివరకు యీ శరీరం ధరిస్తే దీనికి యెంతలో చెడుకాలం వచ్చింది? యీ శరీరాన్ని ధరించుకుని సరీగ్గా పాత్రకేళ్ళయినా నిండినయ్యో లేదోనే, యింతలోనే దీనికింత భంగపాటా! మాతల్లి (వేదమాత) నీయిష్టం వచ్చినంతకాలం యీ శరీరాన్ని సక్రమంగా వుంచుకొని వదలివెయ్యమని చెప్పినమాట అట్లావుంచి మాతండ్రి (బ్రహ్మ) మామూలుగా వందసంవత్సరాల వరకయినా యథేచ్ఛగా వుంచుకొమ్మని చెప్పినమాటలు కూడా బూటకమయినాయే! వాళ్ళమాటలు కూడా పాటితప్పిపోతున్నాయా యేమిటి? అన్ని శరీరాల కంటే యీ శరీరం అతివుత్కృష్టమని - సర్వోత్తమమని - భోగలాలసమని - జరామరణ వర్జితంగా యుంచుకోవచ్చని - జన్మరాహిత్యం చేసుకుంటానికి ప్రథమ సోపానమని యింకా యేమేమో చెప్పుకుంటూ బ్రహ్మ సభలో గుసగుసలాడుకుంటున్నారని విని మోసపోయానుకుంటుంటే యీ లోకంలోకూడా శాస్త్రమీమాంసల్లో అట్లాగే అంటున్నారే! ఒక్క వేదాంతశాస్త్రజ్ఞులు గాబోలు యీ శరీరం మాంసాస్థిపురీష సమ్మేళనం, అతిహేయదుర్గంధపూరితం, జడం అంటూ నిందిస్తున్నారు. వారయినా చివరకు యిది కర్మయోగ్యమని, జీవన్ముక్తి సోపానమని "శరీరమాద్యం ఖలుధర్మసాధన"మంటూ స్వస్తితో ముగిస్తున్నారు. ఇంతమంది యిన్నివిధాల చెప్పిన యీ శరీరానికి యేదోమహాత్త్వం డకపోదని స్వీకరించి తరిద్దామని యీశరీర ధారణం చేస్తే అప్పుడే దీనికింతచేటు పుట్టిందేమబ్బా?

ఇంకా యిది వుపయోగించేటట్టు కనపడటంలేదే! గత్యంతరం యేమిటో? దీనిని పగలగొట్టుకుని లేచిపోవటమేనా? నన్ను సర్వదా కనిపెట్టుకుని వుండే నా సేవకుడు (మనసు) కూడా దూరమయిపోతున్నాడే! లేచిపోయేటప్పుడు అతనిని తీసుకునిపోకుండా చేసేదేమిటి! మనూ! మనూ!! అదిగో యెక్కడనుంచో యీలవేస్తున్నట్లున్నాడు. కాదు పాపం గాలి కంఠనాళాల్లో కుంభించుకుపోయి వచ్చే పిల్లికూతల్లాగా వున్నాయి, నా స్థావరమేమిటో అయోమయమయిపోయిందే!! యిక దోవయెట్లా చెప్మా!! మనూ! మనూ!! యింత జాగుచేశావేమిటోయి, యిప్పుడే స్థితిలో వున్నాం? దేహస్థితి యెట్లా వుంది?

మనస్సు:—బాబూ యేం చెప్పను. శిరలు మలిన రక్తంతో గట్లు తెనాయించి ప్రవాహం పొంగిపోతోంది. ధమనులు ఉష్ణరక్తాన్ని ప్రచండవేగంతో హృదయంలోంచి నఖ శిఖ పర్యంతం చేరుస్తున్నాయి. పాపం ఆ ప్రచండవేగానికి నాళాలు విచ్చిపోతున్నా ధమనులు ధైర్యంతో పని చేస్తున్నవి.

జీవ:—మనూ! ఆమోతలేమిటోయి?

మను:—హృదయగోళము రక్తపువిసురునకు బ్రద్దలగుచున్నట్లున్నది.

జీవ:—ఆహా! యేమిరా దాని ధైర్యము. యిట్టి అపాయస్థితియందును, యినుమడించిన ధైర్యముతో శుద్ధరక్తమును నఖశిఖపర్యంతము విచ్చలవిడిగా చిమ్మివేయుచున్నదే ప్రవాహపు తాకుడు, యెంతనొచ్చుచున్నదిరా పాపము, రెప్పపాటులో యెన్నిబుసలు వేయుచున్నది. యిక పగిలిపోవునేమో?

మను:—అయినను తనయావచ్ఛక్తి వినియోగించి తట్టుకొనుచునేయున్నది?

జీవ:—అదేమిరా! జీర్ణకోశము పొంగులెత్తుచున్నది?

మను:—ప్రభూ - యస్థిమితముగాయున్న జీర్ణకోశమునకు పనిగల్పించుటకు విషగుణికాప్రయోగమయినట్లున్నది. దానిని దహించుటకు ఆంత్రకోశములు తమ రసాయనములను వదలుచున్నవి. వాటికెంటి సంఘర్షణచే పొంగు బయలుదేరినది. జీర్ణకోశము మండిపోవునేమో?

జీవ:—యేమిరా యీ మానవుల పిచ్చి - అబయట గుసగుసలేమిరా?

మను:—దేహము వాతప్రకోపమయి నాడిశ్లేష్మగతమయినదనుచున్నాడు. దానికి లోహజాతి ఔషధమావశ్యకమట.

జీవ:—వాడెవడురా?

మను:—భిషగ్వరుడు.

జీవ:—యందువలన వానియుద్దేశము?

మను:—యీరస-విష - పాషాణగుణాళికలతో కోశము యగ్ని పుట్టించి దానిచేత కంఠగత వాతశ్లేష్మములను హరింపదలచుచున్నాడు బాబూ కోశము లావంటకు

వుడికి కమిలిపోవుచున్నవి. చలననాడులకు స్మృతి తప్పుచున్నది.

జీవ:—యింకను విచారించెద వేమిరా! వెంటనే ముఖగ ద్వారము బిగియగొట్టుమురా, యికనయినా ఔషధ ప్రయోగ మాగునేమో! కోశములు - నాడులు - తమకు మించిన సామర్థ్యముతో మలవిమోచనకు గందర గోళము పడుచుండగా వుపరి వీనికీదుర్బుద్ధియేమిరా? నాశరీరమును నాకు దక్కనీయక యీ విషగుళికలతో బూడిద చేయదలచుచున్నారేమో? జీర్ణకోశములోని పొంగు వేడి నన్ను కుముల గొట్టుచున్నదని-యరవరా!

మను:—స్వామీ! అంగములు నా స్వాధీనముగుటలేదు. బలవంతముమీద యంకిలి బిగియవేసి పండ్ల నొక దానితో నొకటి కరపించితిని. యీ మందును మ్రింగ మని బుజ్జగించుచున్నాడు.

జీవి:—అయ్యో! మనూ యీపొంగు కోశములను యాక్రమించి నాభిస్థానము చేరుచున్నది. చూచెద వేమిరా! ఆ పెద్దతూమును బారుచేసి యీ పొంగును దాని వెంబడి బహిర్గతము చేయరా! అబ్బా; యీవిషవాయువు మలకోశము తెలచితివాయేమి తల తిరిగిపోవుచున్న దే. దీనియందు యింతకుళ్లు పుట్టినట్లు యెన్నడూ చెప్ప వేమోయి.

మను:—యీ యీ శరీరదుస్థితికి కారణము.

జీవి:—మనూ! దేహము మంటలెక్కుచున్నదిరా! యాత నిని కొంత శీతలోపచారముచే యీ వేడిని యార్ప మనరా! వేడిచే ఉడుకులుచున్న యీ కోశములలో దావానల తుల్యమయిన అవిషగుళికా ప్రయోగము వలన యాతని భావమేమిరా?

మను:—వుష్ణం వుష్ణేన శీతలమని యాతని శాస్త్రమట.

జీవు:—ఒక ప్రక్క మండుచుండగా దానిని సమరసపర చు శక్తితో నా మంటనార్పుట లోకసమ్మతముగాని అన్ని ప్రక్కలను నిప్పంటించినచో సర్వము భస్మ మయి చల్లారునని శాస్త్రమా? యెంత మండగమురా? నో రెండుచున్నది, దాహము.

మను:—ప్రభూ! నాభిగతమయిన పొంగును అణచి వెలువరించుటకు ధమని ప్రవాహముఖమయినది. ఆ ప్రవాహము వేగమునకు వేడిపుట్టినది, సూక్ష్మనాళికలు చిట్లి యందుండి రక్తకణములు బయటబడి వీరావేశము తో చిందులు త్రొక్కుచున్నవి.

జీవు:—ఏమిరా వీనికినాదేహమునందుగల ఔదార్యప్రేమ. చిన్నవయినను ఎంత గొప్పపని చేయబూనినవి. అయ్యో యిదియేమి మరల ధమని ప్రవాహము వూర్ధ్వముఖమయి హృదయగ్రంధిని దాటిపోవుచున్నది. మనూ! చూడు- చూడు త్రొక్కుడుపడిన త్రాచువలె యీ పొంగు నాభిదాటి యెంతవరకు పోదలచుచున్నది.

మను:—ప్రభూ! యీ రక్తోద్రేకమువలన గలిగిన వేడి శిరస్సునకు పాకినది. ఆ వేడి నార్పుటకు శిరస్సున మంచుగడ్డ గట్టినాడు.

జీవు:—ఔరా! యెంత యవివేకిరా "ముడ్డిగిల్లి జోల పాడుచున్నాడా" క్రింద పాషాణ ప్రయోగముచే అగ్నిరగిల్చి పైన శీతలోపచారమా! ఎంత శాస్త్ర సమ్మతమురా!

మను:—అయ్యా పొంగునాభి దాటి శ్వాసకోశములను యాక్రమించి వాని సంకోచవ్యాకోచములకు యడ్డు తగులుచున్నది. పాపము ధమని ప్రవాహము కొంత భాగము శ్వాసకోశాభిముఖమై కోశరక్షణ చేయుచు న్నది. ఏమి యీ రక్తకణముల ప్రతాపము, శ్వాసకోశమును ప్రాణవాయువుచే హుషారు చేయు చున్నవి.

జీవు:—మనూ! మనూ! నన్ను విడిచిపోకురా! యీగంద రగోళములో నిలబడుటకు తావులేకయున్నాను. ఏమి చెపుమా ఆ చిటపట శబ్దము. ఆ విషపుపొంగు పాప మారక్త కణములను నమిలివేయుచున్నదా యేమి?

మను:—అంతేకాదు. ముఖగద్వారము బిగిసిపోయినం దున ఔషధప్రయోగమునకు త్రోవలేక పైచర్మము గుండా ధమనులలోనికి ఔషధప్రయోగము చేయు చున్నాడు. అచట పోరాటము జరుగుచున్నది. తీవ్ర మగు మందు వేడికి రక్తకణములు పేలిపోవుచున్నవి.

జీవు:—ఔరా! రాక్షసీ! యెంత యాలోచనరా! మనూ మనూ, దేహము బిరుసెక్కించు బిగబట్టు ఆ యినుప సూదిని విరుగగొట్టు. అయ్యో! యే యవయవమున కా యవయవములు కోశములు తమపని యవి చేసుకుంటూ పైగా ఒకదాని కొకటి సహాయం చేసుకుంటుంటే వీడికీ దుర్బుద్ధియేమిరా - విషప్రయోగం.

మను:—వానిని ఉద్రేకించి వానిచే సక్రమముగా పని చేయించతలంపట.

జీవు:— బుద్ధి బుగ్గిపాలైనట్లున్నది. నేను దేహము మరచి నిద్రించునప్పుడు నాయాజ్ఞలేకనే ప్రకృతి యాదేశ ప్రకారము వానివాని విధ్యుక్తాలను నెరవేర్చుకునే వాటికి వీడి బహుపరా కెందుకురా! ఆ కోశములలోను దేహములోను యెంతరక్షణ జరుగుచున్నదో వీడు చూడ గలడురా! జింహాను బలవంతపెట్టి విషగుళికా ప్రయోగము చేసి లోపలి యాంత్రికోశముల తత్తర పాటువలన గలిగిన సంచలనమును వీని యౌషధమహా త్మ్య మను చున్నాడా?

మను:—అయ్యో! ధమనులలో ఔషధ ప్రయోగమయినది. యింకనూ రక్తకణములు ఆమందును ధమని ప్రవాహములను కలవనీయక పోరాడుచున్నవి. అయ్యో! క్షణములో దయావిహీనమయిన యామం వెన్నివందల కణములను నమిలివేయుచున్నది. ప్రభూ! ధమన ప్రవాహము మందగతికి వచ్చినది. క్షణములో స్థంభించునేమో? అన్ని ప్రాంతములనుంచి రక్తకణములు చేరి ఏకముఖమై ప్రవాహమును స్థంభించనీయక పోరాడుచు కోట్లకొద్ది ప్రాణముల నర్పించుచున్నవి.

జీవు:—మనూ! యీ ఔషధజ్వాలలో మండిపోతున్నామని అరవరా? యిప్పటికయినా వానికి దయపుట్టునేమో!

మను:—స్వామీ! వాగింద్రియము నాయధీనము తప్పినది. గురకతప్ప అక్షరసంజ్ఞ వచ్చుటలేదు. శబ్దము గొణుగు పోవుచున్నది.

జీవు:—నాయనా పోనీ కండ్లురిమియయినా భయపెట్టరా యింతటితోనయినా వదలునేమో?

మను:—నల్లగుడ్లు తెలిబారినది. పాపయాడుటలేదు. వీరెవరని యడుగుచున్నారు. పోలికలనే మరచుచున్నాను బాబు.

జీవు:—పోని - వగవకుము నాయనా చేతులుజాచి దగ్గరకు వచ్చినవానిని త్రోసివేయుమురా, అందువల్లనయినా కొంతలాభము గలుగగలదేమో.

మను:—యింకెక్కడి యాశప్రభూ - దశేంద్రియములు, నవనాడులు చైతన్యరహితములయి మొద్దుబారుచున్నవి. యింకెక్కడి నాయాజ్ఞ.

జీవు:—నేను వేరువేరు శరీరములను ధరించి జలమందు చరించితిని. భూమిపైవశించితిని. ఆకాశమున విహరించితిని గాని యేశరీరము యింత దుఃఖమయముగ దోచలేదేమోయి. దొరికినదానినిభుజించి నిశ్చింతగ కాలముగడపి దేహమును సునాయాసముగ వదిలివేశితినే. ఎట్టియనా రోగ్యపదార్థమునుగాని రోగపదార్థమునుగాని భుజించినను ఆదేహమింత యాతనఅనుభవించినట్లు తోచలేదే. కారణమేమిటో? అయ్యో మంట లావరిస్తున్నయ్యే. బయటికిత్రోవయెట్లాగో. యీజ్వాలలోపడి యంతరించవలసిందే! మనూ - మనూ - ఎందుకోయీ నాయనా కంట తడిపెట్టుకుని కంపిస్తూ నిలబడ్డావు? ఆదేమిటి మంచులాగా మాయమౌతావాదేమిటి? నన్నీ బొందలో పాతిపెట్టి దయతో బయటికి దోవచూపుదూ పక్షినై పారిపోతా!

మను:— ప్రభూ, ప్రభూ, స్వామిద్రోహిని శాపంపెట్టి దగ్ధంచేయలేవూ! యింకా చేతనత్వం వహించి మొద్దులాగా యెట్లా నిలబడ్డాడో చూడు. యింకా యెప్పటికి వీడు నీదరికి రానిస్థితి చూచుకో.

జీవు:—ఏమిటి మనూ! నాకర్థం కావటంలేదు. యీ భిషగ్వరుడు యింత చేటు తెచ్చిపెట్టాడా?

మను:—కాదు స్వామీ, కాదు. యింకా నాదోషములను నీకు చేసిన మహాపచారాన్ని వెల్లడిచేసి శిక్ష కోరుకుంటున్నా.

నేనే నీవని నమ్మి యీ శరీరాన్ని నాచేతుల్లో పెడితే దీనికింత గతితెచ్చిపెట్టి నీకీపాటు సంభవింపచేసిన చండాలుణ్ణి. దుష్టస్నేహితులను గూడి అనేకవిధములయిన టీ - కాఫీ - బ్రాంది మొదలయిన పానీయాలను వానితోపాటు తినుపదార్థాలను సమయాసమయము లెరుగకుండా పాపమా జీర్ణకోశము యిముడ్చుకోలేక కక్కుకుని యెంత గోలపెడుతున్నా వినకుండా త్రాగించా. సూర్యభగవానునిచే నుడుకపెట్టబడిన పదార్థములు సర్వదేహులు యుపయోగించుకుని జీవిస్తుంటే యెక్కువ విజ్ఞానం గలవాడనని కృత్రిమపద్ధతిని ఆపదార్థములను తిరుగవండి అనేక రుచులను కల్పించి జీర్ణకోశమును యింత దుర్బలస్థితిలోకి తెచ్చా. యింకా బలవర్ధకములని రసాయనములను మ్రింగించి విసిగించా. స్వచ్ఛమయిన గాలిచే పెంపొందింపబడు శ్వాసకోశములను చుట్ట పొగపెట్టి కుళ్లకొట్టి చంపితిని. జ్ఞాననాడికేంద్రమయిన భృకుటికి నస్యప్రయోగముచేసి వానిజ్ఞానమును చైతన్యమును చురుకుతనమును చంపిశవాకారము చేసితిని.

యింతేగాదు విషయభోగములలోపడి వావి వరుస లెరుగక దివారాత్రములనక ముసలి యీదేహమును నిర్వీర్యవంతముగాచేసి పారవేశా. స్వామీ శిక్షవిధింపకానుకాడకు. పశుపక్ష్యాదులలోనేవియు నింత విచ్చలవిడిగా సంచరింపవు. ఋతుధర్మములను పాలించు ధర్మదేవతలవి. నేనో సర్వసృష్టి నాభోగముకొరకే భగవానునిచే నిర్మితమని విధినిషేధములు వదలి చరించిన మాతృద్రోహిని-కర్మచండాలుణ్ణి. పాపం నాచేత నిలువచేయబడిన యీయన్యపదార్థాన్ని దేహంలోంచి గెంటివేసి నిర్మాల్యం చేసుకుంటానికి దేహం యత్నిస్తుంటే మందు వైద్యునిపాదం పట్టి వాని యిష్టంవచ్చినట్లుగా గొంతులోనికి మందులు పారపోయించి - సూదులతో యెక్కించి - శస్త్రంచేయించి యింకా యెన్నివిధాలగానో రస - విష-పాషాణాలతో చేరియున్న అల్లోపతి - ఆయుర్వేదం - యునానీ ఔషధాల ప్రయోగాలనుచేయించి దేహముయొక్క బహిష్కరణశక్తినిచంపివేశా. అందువలన ఆ మలపదార్థం దేహంలో యెక్కడి దక్కడ నిలచిపోయి కుళ్ళుపుట్టి యీ శరీరం యీస్థితిలోనికివచ్చి పురుగులు పడటానికి మూలమయింది.

సుఖ సంకటాలతో జననేంద్రియం కుళ్ళిపోయింది. యిక యెవరు దీనిని రక్షించలేరు బాబు.

జీవు:—జరిగిందానికి యిక చేసేదేముంది. ముందుగత్యంతర మాలోచించు, పంచాగ్ని మధ్యంలో వున్నట్లుంది.

మను;—నాకూ దోవ అయోమయంగావుంది.

జీవు:—యేమిటో బయట అందరూ కలిసి శబ్దంచేస్తున్నట్లున్నారే - దేహం కంపిస్తోం దేమిటి.

మను:—బంధుగులందరు రామస్మరణ చేస్తూ యీ శరీరాన్ని భూశయనం చేయటానికి దర్భశయ్యమీదికి దింపుతున్నారు.

జీవు:—మనూ! యీ గందరగోళంలో మనంకూడా దాటిపోదాం - దోవ తెలకరా నాయనా.

మను:—బాబూ : వాడెవడో "మాకేం చెపుతావురా నాయనా" అంటూ బిగ్గరగా అడుగుతూ గోలపెడుతున్నాడు.

జీవు:—చెప్పూ! డబ్బుదస్కం నూవు నేను లేకపోయినా చూచుకుంటారుగదా. యిక నీకీపాటెందుకువచ్చిందో చెప్పుకుని వాళ్ళని జాగ్రత్తగా సంచరించమని ప్రబోధించు. భగవంతుడుగూడ యనుగ్రహించి చావు తెలివితో రెండుమాటలు చెప్పుకుంటానికి వాగింద్రియం ప్రసాదించాడులాగావుంది.

మను:—చిత్తం - నాయనలారా యిది సంధిప్రలాపమని అశ్రద్ధగా వినేరు. భగవంతునియా దేశానుప్రకారం అంత్య ఆదేశమిస్తున్నా - వినండి.

(గల్లంతు చేయకండా వినండిరా నాయనా. తండ్రియేదో చెపుతున్నాడు. గుప్తువచ్చింది లాగావుంది. వెంకటేశ్వర స్వామీ! మానాయన బ్రతికితే నిలువుదోపుయిస్తా)

నాయనలారా! మనుజుడు శాఖాహారి - పండ్లుతిని జీవించవలసినవాడు, సూర్యతప్తమయిన ఆహారమే శరీర పోషణకుచాలు. మితాహారమావశ్యకం. ఉపవసించటం గూడా యావశ్యకం- రసవిష పాషాణమిశ్రమయిన ఔషధములు దేహదారుఢ్యమును నశింపుచేస్తవి. ఒకవేళ బలవర్ధకములుగాతోచినను యది తాగుబోతు స్థైర్యము వంటిది. ప్రకృతి జీవనమే సత్యమయిన జీవనము. అదియేఐహికాముష్మిక సుఖప్రదాయిని. మాంసాహారం, తత్తుల్యమయిన ఆహారం భుజించి కండలు పెంచకండి. అది పశుబలం. మనుజునకు కావలసింది జ్ఞానబలం. జిహ్వాచాపల్యం విషయములలోలత నాశనహేతువు. సత్యజీవన విరుద్ధంగా నడచినందువ నా యకాల మరణాన్ని గమనించండి; చెడిపోకండి.

అక్కా! దగ్గరకురావే! డబ్బుదస్కం యివ్వటానికి నాకులేదు. దానికంటె యెక్కువయిన ఆరోగ్యవిషయాన్ని నాయంత్యసందేశంగా విని నన్ను స్మరించుకోండి. మీ స్త్రీజాతి చాలావరకు అనారోగ్యస్థితిలోవున్నదే. మీలో గలికే యన్నిగర్భస్రావాలు యింకా యేయితర జీవుల్లో నయినా వున్నయ్యామోచూడండి. మీలో ప్రసవంవల్ల మరణించేవాళ్లు యెంతమందో లెక్కవెయ్యండి.యితరజీవుల్లో యీ ప్రసవంచేత యెందుకు చావడంలేదు తేల్చుకోండి. కొద్దో గొప్పోవున్న ప్రతి స్త్రీ గర్భధారణం మొదలు ప్రసవాంతంవరకు యేమంటో గృడ్డో మంత్రసానిని కాపు పెట్టికోడం, ఉడకపోస్తోందనిమందు. మొన్న రాత్రి నిద్ర పట్టకయేదో అయిందని యివాళ్ళమందు. కాఫీ సహించటంలేదనిమందు. యెట్లాగోవుంటోందని యేదోమందు. ప్రతిరోజూమందు మార్చిమందు. రక్తశుద్ధికని టానిక్‌లు నూవిమందులు- ప్రతిరోజు స్వీకరించటంవల్లావాటియొక్క వుద్రేకం పూరికే పోతుందా?యెన్నిగర్భస్రావాలు బాలింత చావులు కల్పించకుండాను చూలాలికి నూడిదలంటూ అతి అనారోగ్యకరములు అతి అజీర్ణకారులయిన నూనెచక్కిరాలు బెల్లపుఅరిశలు మినపసున్ని. చలిమిడి పెడతారేమిటి? యిన్నిపళ్ళు పెట్టగూడదమ్మా? యితర జీవులకు యెవరిస్తున్నారు నూడిదలు. భగవంతుడు తప్ప వాటికి మందులేవి? ప్రసవించటానికి ఆసుపత్రిలేవి? కాన్పుచేయటానికి మంత్రసానియేది? ఆజీవులు ధర్మబద్ధములుగాబట్టి భగవంతుడు, ప్రకృతిమాతా ఆపశువులను చూచుకుంటారుగాబోలు.మనంప్రాజ్ఞులంగాబట్టిమనమాపనులను నెత్తిమీదవేసేసుకుని చచ్చిపోయి కునిష్టి, సంతానాన్ని పారయ్యేలిగాబోలు. యెక్కడి నాగరికతలు తల్లీ అకాలమరణాన్ని గలిగించి జీవితాన్ని సన్నంచేసేయి. అమ్మా కష్టపడి పని చేసుకోండి. వానలో యెండలో తిరగండి నల్లపడి అందవిహీనమవుతామని భయపడకండి - ఉద్రేకపదార్థాలను తినకండి - మీ బిడ్డలను తిననీయకండి - కుండ పచ్చళ్ళను పిండికొట్టండి. ఊరగాయలు అతి అనారోగ్యమే గోతిలో వెయ్యండి.

జీవు:—మనూ! మనూ! అదేదో శరీరం కనిపిస్తోందే! శరీరంలోంచి బయటపడ్డానాయేమిటి, మనేడి? చూస్తూవుండగా నాలో దూరిపోయినాడే, నాకు యింత యపచారంచేసి యీ శరీరాన్ని నాకు కాకుండాచేసిన వీడిని నాశనంచేస్తా, నేను సూర్యకిరణాంలోంచి ప్రయాణం చేస్తున్నట్లుందే - యెక్కడికిపోవాలో - యెవరు తీసుకువెళుతున్నారబ్బా? మనూ! మనూ! ఛీ యిక వీడి పొత్తు పనికిరాదు. నెమ్మదిగా బుజ్జగించి నువ్వేం చేస్తావు పాపం అని ఓదార్చి నాస్వాధీనం చేసుకుని అవతలవాడిని నాశనంచేస్తా.

ఓం తత్సత్.

ఆరోగ్యతత్వము

(గతసంచిక తరువాయి)

౧౩. మత్తుద్రవ్యములు

పొగాకు

మనదేశమునందు పూర్వకాలమునందు లేదనియు, తురుష్క దేశమునుండి తురకలచే గొనిరాబడి మనదేశమునందు వ్యాపించినదనియు నొకవాడుకగలదు. పొగాకునందు 'నికొటిన్' అనుపేరుగల విషపదార్థము గలదు. పొగచుట్ట కాల్చుటవలన ఈ విషపదార్థము నాడుల మీద పనిచేసి తాత్కాలికముగ ఉత్సాహమును గలుగజేయును. ఈ యుత్సాహము కొఱకే చాలమంది పొగాకును అనేక రూపములుగ వాడుదురు. చురుకు బుట్టించు పదార్థములన్నిటివలెనే దీనినిగూడ వైద్యులు కొన్నిరోగములకు మందుగా నుపయోగింతురు. దీనియందు గలవను సుగుణము లెవ్వియనః—(1) జీర్ణకోశముమీద పనిచేసి భోజనపదార్థములను త్వరలో జీర్ణము చేయుట (2) శ్లేష్మరోగుల ఊపిరితిత్తులమీద పనిచేసి శ్లేష్మమును నోటిగుండ పోగొట్టి ఆయాసమును తగ్గించుట (3) దంతరోగములయందును, శిరోవాతమునందును కొంతతెమడ పోగొట్టి సుఖమునుగలిగించుట (4) మాంద్యమును వదల్చి చురుకు బుట్టించుట మొదలగునవి. రోగులుకానివారికి గూడ పొగాకు ఉత్సాహమును బుట్టించునుగాన సరదా కొరకుగూడ దీని నుపయోగింతురు. ఈ సుగుణము లేవియు దీనియందు లేవనియు ఉన్నట్లు దోచుట భ్రమగాని నిజముగాదనియు చురుకు బుట్టించు కాఫీ మొదలగు పదార్థములవలెనే వర్జనీయమెట్లగునో చూపవలయును. చురుకుబుట్టించు వస్తువు లన్నియు నరముల మీద పనిచేసి వానికున్న శక్తిని మించినపని నవి చేయునట్లు బలాత్కరించుటచేఁ (గొలదికాలములోనే బొత్తిగా బలహీనములై) కొలదికాలములోనే బొత్తిగా పనికిమాలిన స్థితిలోనికివచ్చును. కాన నూరేండ్లు పనిచేయుట కేర్పడిన యవయవములు 30 లేక 40 సంవత్సరములలోనే పనికిరాకుండఁబోవును. బండిలాగు గుఱ్ఱములవలె నకాలమృత్యువునకు గుఱిగాగలవు. ఇందుగల విషపదార్థము రసాయనిక పద్ధతినితీసి ప్రయోగించిన జీవజంతువులను జంపును. ప్రతిసారియు కొద్దికొద్దిగా ప్రయోగించుటచే చంపునంతటి శక్తిలేక అవయవములను పాడుచేయును. పొగాకు విషపదార్థముగనుకనే చుట్టగాల్చుటకు ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులవరకు, వికారబెట్టి, కళ్ళుతిరిగిచచ్చునంతబాధబెట్టి తుదకు కడుపులోని పదార్థములనెల్ల వాంతిచేయువరకును బాధతగ్గదు, దీనినిబట్టి పనికిమాలినవస్తువును బలవంతముగా మనము శరీరమందు ప్రవేశబెట్టుచున్నందున నరములు దమయసమ్మతినట్లు దెలుపుచున్నవని గ్రహించవలెను. మరికొన్ని రోజులట్లు బాధవచ్చినను విడువక కాల్చితిమేని నరములు సత్తువను గోల్పోయి బలహీనములగును. తమంతట నవి వాని కృత్యములను జేయలేనంత బలహీనమును బొంది తోకకొఱికినప్పుడుమాత్రమే నడచు బండియెద్దువలె చుట్టకాల్చిననేగాని భోజనమరుగదు. విరేచనముగాదు. మరికొంతకాలమునకు కొఱడాదెబ్బలకు బురాడించుట దప్ప నొక్క యడుగైనను వేయలేని బండియెద్దువలె చుట్టకాల్చనప్పుడుగూడ పని జరుగనంత మలబద్ధమును అజీర్తియుఁ గలుగును. చుట్టవల్ల దమ కన్నమరుగునని విరేచనమగునని, దగ్గు రోగము శాంతించుచున్నదని చెప్పువారు తమ భ్రాంతిచే నట్లందురేగాని దానియందలి యథార్థమును గ్రహింపలేదు. ఈ మనుష్యులే చుట్టకాల్చనప్పుడు తమ యవయవ శక్తి యెట్లుండెనో, కాల్చుట కారంభించిన దాది యెట్లు చెడి, చుట్టగాల్చనపుడు మాత్రమే అవయవములు పనిచేసి యావేశము కాల్చకున్న యెట్టి విపరీత బాధ గలుగునో గ్రహించగలిగిన యెడల వారికే బోధపడును. అవయవములు బలముగా నున్నంతకాలము అన్యపదార్థమును జేరనీయక ప్రేగులలోనున్న పదార్థమును క్రిందకుమీదకు గలిసి కడుపునొప్పి మొదలగుబాధలు గలిగి విరేచనముల ద్వారా యన్యపదార్థమును గెంటివేసి శరీరమును మంచి స్థితిలోనికి తీసికొనివచ్చును. అట్టి శక్తిని చురుకుబుట్టించు పదార్థములు వాడిచంపుటచే నవిరోగమును బుట్టించుశక్తి లేక ఎంతతిన్నను ఒకపెడకు గెంటివేసి యాకలిమాత్రము జూపుచుండును ఇట్లుజేరిన యన్యపదార్థము చేతనే కాలిక రోగములు, అకాలమృత్యువును గలుగును. ఇట్లే ఊపిరితిత్తులు పాడయి కాలికశ్వాసాశయవ్యాధులుగల్గును. పిల్లలు చుట్టగాల్చుటవలన లేత యవయవములు చిన్నపుడేచెడి బ్రతికియున్నంతకాలము రోగులుగానే యుందురు. చుట్టగాల్చువారికి దంతరోగములు విశేషముగానుండును. గనుక నేకాల్చవలెనను బుద్ధిపుట్టగానే చుట్టకాళ్ళ పళ్ళకుతగులని యెడల పల్లు పీకును; మతిచెడును. పొగచుట్ట గాల్చువారు ప్రతిచోటను ఉమ్మివేయుదురు. ఈ యుమ్మివలన దుర్వాసనబుట్టును. పొగచుట్ట వాసనముందు పాకీదొడ్డిలోని దుర్వాసనకూడ తెలియదుగాన దుర్వాయువును పీల్చుచు దొడ్డియందు చాలసేపు కూర్చుండగలరు. పొగ కాల్చువారి చుట్టపొగ కాల్చనివారికి వికారబెట్టి వాంతిఁ గలుగ

జేయును. కొల్చువారి యవయవములా శక్తిని పోగొట్టుకొన్నవి గనుకనే నిర్వీర్యములై కదలలేకయుండును. పొగచుట్ట కాల్చునంతసేపు సభయందుండుట కర్హులుగారు. త్రాగుడు మొదలగు దురలవాట్లు కలవడినవారు వానిని విడువజాలనట్లే పొగాకు నుపయోగించువారును ఈ దురలవాటును మానలేరు. అనవసరముగ సంపాదించుకొని ఇంటిని ఒంటిని గుల్లజేసికొని వదలలేక విచారింపఁజేయు నీదురలవాటును మానిన మహాత్మునకు నమస్కరింపవచ్చును. పొడుమును ఇట్టి దుర్గుణములుగలదే. ఇది పీల్చువానిని పాడుజేయునుగాని ఇతరులకంత బాధగలిగింపదు. తంబాకు యీ రెంటికంటె దోషకారి. ఏలనన కొంత పొగాకు సారము కడుపులోజేరును. సిగరెట్టు, బీడీ యనునవి నాగరకతా ప్రభావముచే సువాసన గల్పింపబడిన పొగాకుచేఁ దయారు జేయబడినవి. తెలియకుండ మెల్లగా రొమ్ము నార్చి జీర్ణకోశమును పాడుచేసి శీఘ్రముగా ముదిమిని మృతిని గలుగ జేయును. సంసారంబుల పాడుచేసి దరిద్రులజేయును గాన విడువదగినవి.

తమలపాకులు

ఖిల్లీ మొదలగునవి పొగాకంత విషపదార్థములు గాకున్నను చురుకుబుట్టించునవి యగుటచేత మరుకుబుట్టించు పదార్థములన్నిటివలెనే యవయవముల శక్తినిజంపి యజీర్ణవ్యాధిని గలిగించును. పండ్లమధ్య చిన్నచిన్న నలుసులవంటి తాంబూల ద్రవ్యములు దిగబడిమార్పులను జెందునపుడు వేడిని బుట్టించును. ఈ వేడిచే దంతపటుత్వము చెడును. తాంబూలము వేయువారియందనేకులు దంతరోగులుగనే యున్నారని వైద్యులు గనిపెట్టియున్నారు. వీర్యమున కుష్ణమును నుద్రేకమును గలిగించి, సంభోగవాంఛ నెక్కువ జేయునుగాని పటుత్వము లేకుండజేయును. వీర్యపుష్టి కొఱకు తాంబూలమునందు వాడు కొన్ని పదార్థములచే కొలదికాలమునకే పుంస్త్వము నశించును. నిషాయును ఉత్సాహమును గలుగజేసి శరీరబలమును త్వరలో పోగొట్టును. మానుటకు వీలులేని దురలవాటు. నిరుద్యోగముచే బాధపడురోజులలో శీఘ్రముగా దరిద్రునిజేయును. చిన్న పిల్లలకు నేర్పినయెడల చుట్ట మొదలగువానివలెనే డబ్బు లేనవైనదొంగతనములవడి దుర్మార్గులగుదురు. హుక్కాయును పొగచుట్టకు గల దుర్గుణములు గలదే.

నల్లమందు

పైవానికన్నిటికంటె నధికమైన విషపదార్థము. విశేషముగా వాడిన జంపునంతటి శక్తిగలది. దీనిని విశేషముగ మందువలె వాడుచున్నారు. ఆవగింజంత మోతాదుతో నారంభించి వృద్ధిపరచి క్రమముగ కుంకుడుగింజంతకంటె నధిక మోతాదుగా తీసికొందురు. కొన్ని కాలికరోగములందు మందులు తీసికొని విసిగి వేరు సాధనము లేక వైద్యసలహాతోనే ప్రారంభించెదరు. ఈ నల్లమందు నిషా శరీరమందు యున్నంతవరకు మంచి ఉత్సాహముగను బలముగ నుండును. మొట్టమొదట రోగముల బాధ తగ్గినట్టు కనబడును. కొంతకాలమగుసరికి శరీరమంతయు నల్లమందు విషమెక్కి నరముల సత్తువయు, అవయవబలమును నశించి పోవును. మలబద్ధమును అరుచి, అజీర్ణమును బుట్టును. నల్లమందు వేసికొనిన రెండుగంటలు మాత్రము దారుఢ్యముగ పనులు జేయగలుగునట్లు జేయును. రాత్రిలు నిద్రబట్టక పగలు కునికిపాట్లు బడజేయును. రోగములన్నియు క్రమముగఁ బ్రబలి ముదిమిని మృతిని గలుగజేయును. వేళకు నల్లమందును, దానితోబాటు భోజనమును బడకున్న నవయవ పటుత్వముదప్పి నిలువలేక బోవునంతటి దుర్బలుడవును. సోమరిపోతుదనమును గలుగజేయును. చైనాదేశస్థులీ నల్లమందువల్లనే చెడిపోయిరిగాని ఇటీవల గ్రహించి రాజశాసనమువల్ల నల్లమందుదొరకకుండజేయుటచేతను, బాగుపడవలెనను బుద్ధిగలిగి మాన్పించబడుటచే తిరిగిమంచి దశకువచ్చుచున్నారు. ఈ దురభ్యాసము తక్కిన యన్నిటికంటె చెడ్డదియు మానుటకు వీలులేనిదియు ఎంతయో మనోనిగ్రహమువలననో లేక ప్రవాసశిక్షవంటి నిర్బంధమువలననో గాని విడువరు. సంసారములు నాశనము జేయుటకిది త్రాగుడు, జూదము మొదలగువానికి దీసిపోదు. గాన నతిప్రయత్నముతో విడువదగినది. నల్లమందు వేయు ముసలమ్మలు తమ యింటనున్నవారి కందరికిని ప్రతి జబ్బునందును కొంచము నల్లమందు దయతో వేయించుచుందురు. పాపము యీదుష్టవస్తువు విషప్రాయమని వారెరుగరు. మందుగానైనను దానిని వాడగూడదు. ఈ విషదానమువలన మహాపాతకము సంభవించును గాన యితరులకు యివ్వకూడదు. పిల్లలకెప్పుడును నల్లమందు వేయరాదు. సాధారణముగ గ్రహణి విరోచనములందు దీనిని యితరమందులలోగలిపి వాడెదరు. గ్రహణి ఎందువల్లవచ్చునో దెలియకపోవుటవల్లనే వైద్యులు నల్లమందుచే విరోచనముల గట్టించఁ బ్రయత్నించెదరు. తుదకు గ్రహణి కట్టదు సరిగదా వాంతిబుట్టి యన్నహితవుబోయి తరుణవ్యాధి కాలికముగ మారును. అజీర్ణవిరేచనములయందు ముసలమ్మలువాడి ప్రాణముమీదకు తెప్పించెదరు. రోగతత్వము నెరుగని యిట్టి వైద్యములవల్లనే కొంద రకాల

మృత్యువునకు గురియగుట గాన నల్లమందు నెవ్వరును తాకుటకుకూడ నసహ్యపడవలసినంత దుష్టవస్తువని గ్రహించెదరుగాక.

గంజాయి

ఇది మిగుల నిషాను గలుగజేయు విషవస్తువు. దీనిని తరుచు వైరాగులమని తలచెడు కొందరు మూర్ఖయోగులు వాడెదరు. ఇది గొట్టములో వేయబడి మరికొన్ని నిషా వస్తువులతో గలిపి అంటించి పీల్చబడినప్పుడు ఒడలు తెలియనంత మత్తుగలిగి తానేవస్తువును మనస్సునందు తలంచుచుండునో దానిని దప్ప నితరముమీదకు మనస్సుపోక యుండునట్లు జేసి యత్యుత్సాహమును గలుగజేయును. యోగులు తమ మనస్సు సంకల్పరహితమై బ్రహ్మమునందు నిలుచునందురు. సన్నిపాతరోగిగాని పిచ్చవాడుగాని మెదడుచెడి ప్రేలిన మాటలవలె యీనిష్టయును నిరుపయోగము. గంజాయి పట్టునందున్నపుడు తనవశములేక మనస్సు నిలచినందువలన లాభములేదు. గంజాయిపట్టు వదలినపిమ్మట తిరిగి గంజాయి సంపాదించుకొనుటకుగాను యితరులను మోసబుచ్చ ప్రయత్నము చేయుచుండునుగాన యిక్కయోగుల చెంతకు బోగూడదు. వీరుకొందరు మూర్ఖులకు ఉపదేశముజేయుదుమని జేర్చి గంజాయిని నేర్పుదురు. నేర్పినపిమ్మట వారికి కూడ వారివలెనే గంజాయిదమ్ము పట్టువలన బ్రహ్మసాక్షాత్కారమై గురుబోధచే వితరణము హెచ్చి పిల్లల మెడలోని వస్తువులనైనను తెంపుకొనివచ్చి గురువులకును తమకును గావలసిన గంజాయిని కొనితెచ్చెదరు. గంజాయి తాగువారి కున్న త్యాగమునకు మితియుండదు. తమ సర్వస్వమును పోగొట్టుకొందురు; డబ్బు దొరకినంతకాలము లేదనక ఎంతమందికైనను తమతోబాటు గంజాయి నిచ్చెదరు. చేత డబ్బులేనపుడు దొంగతనమువల్లనైనను గంజాయిని సంపాదింపజూతురు. గంజాయి త్రాగు వారనేకులు సంసారులు పిచ్చవాండ్రగుటయు, సంసారత్యాగులగుటయు తరుచుగ గలుగుచుండును. కొన్ని వీర్యవృద్ధికర ఔషధములలో దీనిని జేర్చెదరు, ఎట్లు వాడినను మిగులదుష్ట పదార్థము, యోగులు దీనిని జ్ఞానపత్రియందురు. గంజాయిని గంజాయి త్రాగువారిని దరిజేర్పరాదు,

నాభి

సుళువుగ మనిషిని చంపగల్గిన విషపదార్థము. నల్లమందువలెనే బహుకొద్దిగ ప్రారంభించి క్రమముగ వృద్ధి చేయుటవలన శరీరమంతయు విషమయమైయలవాటు పడును. ఈ విషము శరీరమున కెక్కినకొలది నెంతయాహారమైనను తినగలశక్తి గలుగునుగాని శరీరమునకు ఆయాహారము వలన పుష్టిరాదు. బహు దురభ్యాసముగాన దరిజేరనివ్వరాదు.

తాంబూలము

తమలపాకులు, పోకచెక్కలు, సున్నము చేర్చి కొన్ని సువాసనపదార్థములును వీర్యమునకు ఉష్ణమును బుట్టించు వస్తువులను జేర్చి భోజనానంతరమందు సేవింతురు. నాగరకతగల వారికిది యొక గౌరవచిహ్నము. దీనివలన అన్న మరుగుననియు నోటి దుర్గంధము పోవుననియు, ఉత్సాహమును బుట్టించుననియు జెప్పుదురు. పొగాకు వలెనే యీ లక్షణములన్నియు ఉన్నట్టు భావించుటయేతప్ప ఒక్క లక్షణమును నిజముగా దీనికిలేవు. జీర్ణకోశమును చెరిపి యవయవశక్తిని నశింపజేయును. అజీర్ణరోగమును మలబద్ధమును బుట్టించును దంతముల జెరిపి దంతరోగముల గలుగజేయును. డబ్బుపోగొట్టుకొని యీ రోగములకొనుక్కొనుట యెంతమూర్ఖతయో యూహింపుడు. వీర్యమున కుష్టముగలిగి పలచనై సంభోగవాంచ హెచ్చును. కొద్దికాలములో వీర్యపటుత్వము పోయి నపుంసకత్వము గలుగునుగాన వర్జనీయము. విద్యార్థులకు చిన్నతనమందే రేతోత్పత్తియగు సమయమున వీర్యమును పలచబరచి దుష్టసంకల్పముల బుట్టించి బుద్ధిని నశింపజేయుటయేగాక నపుంసకులగ మార్చునుగాన చిన్నతనమునందు బొత్తిగా తమలపాకుల వేయరాదు. తమలపాకులలో పొగాకువేసి నములుదురు. దీనిని తంబాకందురు. ఈయలవాటు బొత్తిగా జబ్బుదిగాన దరిని జేరనీయరాదు. కౌరపుఖిల్లీ తమలపాకు కంటె అనేకరెట్లు దుష్టవస్తువు. వర్జనీయము.

ఈ చెప్పినవాని కలవడుట దుష్టసహవాసముచేత గల్గును. ఇంటియందిట్టి దురభ్యాసకులుండుటయు, ఇట్టి దురభ్యాసకులగు వారు దల్లిదండ్రులకు పుట్టుటయు పురాకృత కర్మఫలమనుకొనవలెను. పిల్లలులేని వారెట్లున్నను వారిదుర్గుణ ఫలితములు వారిలోనే యంతరించునుగాని పైకి వ్యాపింపవు. సంతానవంతులకు అట్లుగాదు. దుష్టవర్తనుల కంకురించు రోగములవలన బీజముచెడి రోగయుక్తులగు సంతానము గల్గును. బీజమునుబట్టియే వృక్షముండునుగదా! తల్లిదండ్రుల గుణములే పిల్లలకు వచ్చుటచే పిల్లలుకూడ దుర్మార్గులగుదురు. గాన సంతానము గలిగినతోడనే తల్లిదండ్రులు దమ దుర్వర్తనమును విడచి తమ సంతానము

నకు మార్గదర్శులుగనుండ బ్రయత్నించవలెను. ఇంతేగాక తమ సౌఖ్యముల నన్నిటిని వదలుకొని బిడ్డలను మంచి మార్గములయందు బ్రవేశపెట్టుటకుగాను మంచిమార్గముల యందు నడుచుకొనవలెను. పిల్లలు బాగుగా చదువుకొనవలెనన్న తండ్రిదగ్గర గూర్చుండి చదివింపవలెనుగాని తాను పరుండి బిడ్డను చదువుకొమ్మనిచెప్పిన వాడును కునికిపాట్లుపడును. తాను త్రాగుచు బిడ్డను మానుమనిన మానడు. దాను విషయలోలుడగు దండ్రి వంశమును జెరచును; గాన బిడ్డలగన్న తల్లిదండ్రులు తమ దురలవాట్లను వదలుకొనవలెను

౧౪. గాలి

గాలి భూమండలమునంతను చుట్టుకొనియున్నది. భూచరములన్నియు నీ వాయుసముద్రమునందు సంచరించుచున్నవి. ప్రాణులకు లోపలను వెలుపలను అన్నివైపులను వాయువుగలదు. అన్నివైపులను గాలి యొత్తిడి సమముగనున్నందున మనము స్వేచ్ఛగ సంచరించగలుగుచున్నాము. ఈగాలి జీవరాశి కనుకూలించురీతిని కొన్ని గాలుల మిశ్రమముగ నేర్పరచియుంచబడినది. ఇందు కలుపబడిన గాలులేవో యవి యేవేవియో ఎంతెంత చొప్పున కలుపబడినవో శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టియున్నారు. ప్రకృతి ననుసరించువారి కీపరిశోధనలతో నిమిత్తములేదు. పశుపక్ష్యాదులవలెనే ప్రకృతిమాత తయారుచేసియుంచిన యాహారమును, పానీయము నెట్లుపయోగించుకొందుమో అట్లే మనకు లభ్యమగు గాలినికూడ మన ముపయోగించుకొనవలసియుండును. గాని ప్రకృతి సూత్రములను ధిక్కరించి నాగరకతను గల్పించుకొని స్వచ్ఛమగు ప్రవాహములును, రుచికరములై ఆయా ఋతువులందు దొరకు ఫలశాకాహారములను, నిర్మలమైన వాయువును నిచ్చెడు వనములను, పర్వతములను వదలి, వానిసమీపమందుగల పల్లెలనువిడచి, మనుష్యుడు శాశ్వతముగ నుండిపోవునో యనునట్లు చిరకాలముండుటకు దగినట్లు వేలు, లక్షలు ఖర్చుపెట్టి మేడలను మిద్దెలను గట్టుకొనగా పట్టణము లేర్పడినవి. ఈపట్టణములలోనికి జనులు విస్తారముగజేరి నందువలన విశాలములైన స్థలములు లేక ఇరుకై జనసమ్మర్దము చేతను, వారు వాడిన మురుగునీరు కుళ్ళుచెత్త పోవుటకు మార్గములు లేక వాయువు చెడుచున్నది. ఈ చెడువాయువును బీల్చుటచే నారోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రకృతి జీవనులగువారి కిట్టి యవస్థలేదు. గాని నాగరకులకు మంచిగాలి దొరకు సాధనములు చూచుకొనవలెను. గాలి మనకు ఆహారపానీయములకంటె ముఖ్యమైనది. గాలిలేక యొకనిముషమైనను జీవింపజాలము. ప్రతి శ్వాశతోను మంచిగాలి మనము ముక్కుద్వారా ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశించి ఆదివరకే దేహమంతటి నుండియు చెడురక్తవాహినులద్వార వచ్చి యూపిరితిత్తులలో నిల్వయుండెడి చెడురక్తముతో గలసి దానిని తిరిగి మంచిరక్తముగామార్చి అందలి బొగ్గుపదార్థములు మొదలగువానితో గలసిచెడి తిరిగి యీ చెడుగాలి యూపిరి విడుచుటమూలమున బయటికి పంపబడుచున్నది. ప్రతి శ్వాసతోను కొంత మంచిగాలి లోపల బ్రవేశించుటయు కొంత మంచిగాలి బైటికి వచ్చుటయు నిత్యమును జరుగుచున్నది. ఇట్లు చెడుగాలి ప్రపంచమందలి గాలితోగలిసి దానిని జెరుపకుండ సర్వజ్ఞుడగు నా పరమాత్ముడు వృక్షవర్గమున కీచెడుగాలి నాహారముగ నేర్పరచియున్నాడు వృక్షము లీచెడుగాలిని బీల్చుకొని యందలి చెడుపదార్థముల నుపయోగపరచుకొని తిరిగి మంచిగాలిగాజేసి బయటకు విడచిపెట్టునట్లు వానిని సృష్టించియున్నాడు. గావుననే ప్రపంచమునందీ పరస్పర సహాయముచే గాలి యెల్లప్పుడును స్వచ్ఛముగనేయుండును. ఇట్టి యేర్పాట్లున్నను మనుష్యుని ప్రజ్ఞావిశేషముచే భగవంతుని శక్తికిమించి గాలి చెడు సాధనములు పట్టణములం దేర్పరచుటచే మంచిగాలికొఱకు వెదకుకొనుట తటస్థించుచున్నది. అపథ్యాహారమువల్లను అయోగ్య పానీయమువల్లను ఆరోగ్యము చెడుచుండగా ఈరెంటికంటె నత్యవసరమగు గాలి చెడ్డదై యారోగ్యము జెడుటయం దాశ్చర్యములేదు. ఆహారపానీయములయందు రుచులుగల్పించి అమితముగ బుచ్చుకొందుముగాని, వాయువును అమితముగ సేవించుటకు వీలులేదు. గాన చెడుగాలిని బీల్చుటవలననే యారోగ్యము చెడును. పల్లెలనుండివచ్చువారుగాని, అరణ్యప్రాంతములవారుగాని పట్టణములలో బ్రవేశించినపుడు చెడుగాలిని గ్రహించి వారి ముక్కులు పీల్చనొల్లవు. గాని కొంతకాల మక్కడనుండుట తటస్థించినపుడు ముక్కుయొక్క సునిశిత గ్రహణ శక్తిపోయి యా దుర్వాయువునే బీల్చుట కొప్పుకొనును. అందువలననే పట్టణములందలివారికి శ్వాసాశయ రోగములు మున్నగు తరుణ కాలికవ్యాధులు గలుగుచుండును. అన్యపదార్థము ఆహారాదులవలన నోటివెంబడిని జీర్ణకోశమందును, ముక్కుద్వారా ఊపిరి తిత్తులలోను ప్రవేశించునని చెప్పియుంటినిగదా! ఇట్టి దుర్వాయుసేవనమువలన నూపిరితిత్తులుచెడి వానిపని నవి సక్రమముగ జేయజాలకపోవుటచే దుర్బలమైనవగును.

బాలక్రీడలు

శిష్ట్లా దక్షిణామూర్తిశాస్త్రిగారు.

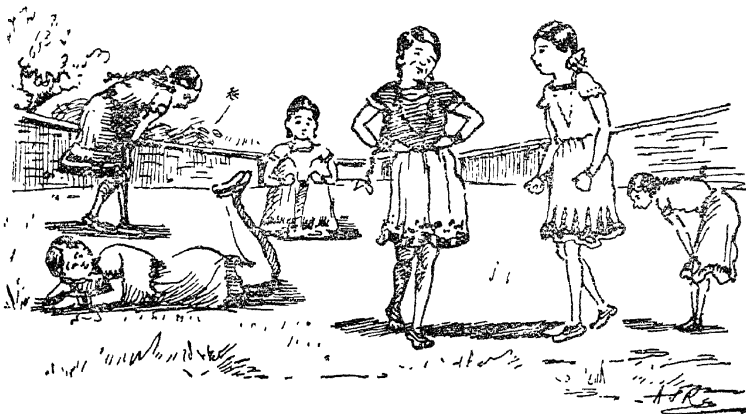
8 సంవత్సరముల బాలికలకు ఆటలు.

1. చెట్టు ఆకును తాకుట.

ఆటస్థలము: ఆటస్థలమున నొకమూల చెట్టుండునట్లు చూడనగును. చెట్టునుండి మిగతపిల్లలు 10 గజముల దూరమున నిలచి కవ్వించుచుండవలెను. ఆటయందు 10 నుండి 30 మందివఱకు ఆడనగును. దొంగయనుపేర నొక బాలికను చెట్టు ప్రక్క నిలబెట్టుదురు. మిగత బాలికలను 10 గజముల దూరమున ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట నిలబెట్టుము. దొంగను తప్పించుకొని మిగత బాలికలు చెట్టుదఱిఁజేరి చెట్టు ఆకును తాకిరావలెను. చెట్టు ఆకులను తాకిన బాలికలు పండి జయమును పొందుదురు. దొంగవలన పట్టుబడిన బాలిక దొంగయగును. దొంగ చెట్టుదరి నిలచి కవ్వించవలెను. ఇట్లు అందఱుబాలికలు ఆడువఱకు నాడించుదురు. దొంగలగు బాలికలు చెట్టువద్ద నిలువవలెను.

---

2. నీడత్రొక్కుట



ఆటస్థలము:— 40 గజముల పొడవు 20 గజముల వెడల్పుగ నుండవలెను. ఆట నాడుటకు 10 నుండి 30 వఱకు బాలిక లుండవచ్చును. ఆటస్థలములో అచ్చటచ్చట మిగత బాలికలు నిలతురు. ఒక బాలికను దొంగయనుపేర నాటస్థలము వెలుపల నిలబెట్టవలెను. ఆటయొక్క యుద్దేశము తమ నీడను దొంగ త్రొక్కకుండా జాగ్రత్తతో యుక్తిగా తప్పుకొనుచుండవలెను. తప్పుకొనుటకు బాలికల నీడ పొడుగుగానున్న కాలమున కూర్చుండియు, పరుండియు, పరుగెత్తుచుండవలెను. దొంగచే నీడను త్రొక్కబడిన బాలిక దొంగయగును. మొదట నిర్ణయింపబడిన దొంగ మిగతబాలికలతోఁ జేరి యాడవలెను. ఒక్కమారైనను దొంగకాని బాలిక రాజు అని పిలువబడును.

3. అట్టముక్కలాట

ఆటస్థలము:—ప్రారంభగీత ⟶ 10 గ. గమ్యస్థానము.

ఉపకరణములు:—మూడు పౌనుల దళసరిగల అట్టనొకదానిని సంపాదించి రెండు అంగుళముల వ్యాసముగల 6 గుండ్రని బిళ్ళలు కావలెను. రెండు అంగుళముల వ్యాసః పెంకుముక్కను జాగ్రత్త పఱచవలెను.

ఆటవివరము:—ఒక్కొక్క బాలికనే నియమిత స్థానమున నిలబెట్టి వారిముందు 11 గజముల దూరము సూటిగా గమ్యస్థానమున ఆరు అట్టముక్కలను ఒకదానిపై నొకటి యుండునట్లు పెట్ట వలెను. ఉపాధ్యాయుఁడు యీలవేయగానే ఆట ప్రారంభించవలెను. పెంకుముక్కను అట్టముక్కలపై విసరవలెను. పెంకుతాకి అట్టముక్కలు చెదఱి క్రింద పడిపోవును. గుఱితప్పువరకు మరల అట్ట ముక్కలను ఒకదానిపై నొకటియుంచి కొట్టించవలెను. ఎన్ని పర్యాయములు కొట్టిన యన్ని పాయింట్లు సంపాదించును. గుఱితప్పిన పెంకును రెండవబాలిక కీయవలెను. మొదటి పిల్లవలె నాడించుము. ఇట్లు అందఱు బాలికల చేతను ఆడించి యుత్సాహము కలుగజేయుము.

4. ముక్కుపట్టుకొనినవారిని తాకుట

ఆటస్థలము:— 2వ ఆట విస్తీర్ణస్థలము చాలును. ఆటనాడు బాలికలుగూడా 2వ యాట ననుసరింప నగును. ఆట విధాన మంతయు పై యాటవలె నాడించనగును. గాని ముక్కుపట్టుకుని పరుగెత్తుచున్న వారిలోనే తాకవలెను. తాకబడినబాలిక దొంగయగును. ఒకమారైన దొంగకా బడనిబాలిక రాజని పిలువబడును. బొమ్మను చక్కగా గమనించి ఆడించవలెను.



5. తాకబడినచోటు పట్టుకొని తాకుట



ఆటస్థలనిర్ణయము. ఆట నాడువారి సంఖ్య 2, 4 ఆటలవలె గమనించి పటము చూచి గ్రహించి ఆడించవలెను. దొంగ పరుగెత్తు బాలికలలో నొక బాలికను తాక వలెను. అంతట నాబాలిక దొంగయగును. ఈదొంగ మొదటినిర్ణయ దొంగ తాకిన చోటును తన కుడిచేతితోనో ఎడమచేతి తోనో గట్టిగా అరచేతిని తాకించి యుంచ వలెను. అటు తరువాత మఱియొక బాలి కను తాకుటకు పరుగెత్తి తాకవలెను. ఇట్లు అందరు బాలికలచే నాడించవలెను. ఇది బహు వింతగా నవ్వును పుట్టించుచుండును.

6. నిమ్మకాయలను చేర్చుట

ని ము

O < 2 X > O
O

ఆటస్థలము 'ని' నియమిత రేఖకు ఎడమప్రక్క నొక చిన్నవలయము గీయవలెను. అటులనే 'ము' ముగింపు రేఖకు కుడివైపున నొక చిన్న వలయము గీయవలెను. వలయము మధ్య ఒక అడుగు వ్యాసము గలదిగా నుండవలెను. దీనిని పోటీయాటగా జట్టులచే నాడించవచ్చును లేదా వ్యక్తిగతముగ నొక్కొక్కరిశక్తిని దెలుసుకొనుటకుగూడ నాడించవచ్చును. జట్టులైనచో జట్టులసంఖ్య ననుసరించి జట్టుకు 8 నిమ్మకాయలో లేక రాళ్లో సంపాదించి నియమిత వలయములో నుంచవలెను. ఒక్కొక్కరిచే పోటీచేయించవలసినచో పోటీదార్లందరు 8 వంతున నిమ్మకాయలనో, రాళ్లనో సంపాదించి జాగ్రత్తపెట్టి నియమితసున్నయం దుంచుకొనునట్లు చేయవలెను. అటుపిమ్మట ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. వెంటనే మొదటిబాలికలు నియమితరేఖ వలయమునయున్న వాటినొక్కొక్కటిగా ముగింపు వలయమునం దుంచవలెను. రెండవవారు నియమిత వలయమునం దుంచునట్లు చేయుము. ఇట్లు ఒకరు ముగింపు వలయమునకును మఱియొకరు నియమిత వలయమునకును ఎనిమిదింటిని చేర్చుచుండవలెను. ఒకటికంటె అధికముగా తీసిన బాలికను ఆటనుండి తొలగించవచ్చును. ముందు ఏజట్టు ఆఖరుబాలిక రాలను తనకునిర్ణయింపబడిన చోటుకుచేర్చి చేయియెత్తినిలచునో యాబాలికజట్టుకు జయముకలుగును.

80. X. 7. రాజులు రాణులు

ఆటస్థలము ఆకారముగ నుండవలెను. పటమున చూపినరీతిగా రెండు సమభాగములు చేయవలెను. ఆటనాడుపిల్లలు 10 నుండి 30 వఱకు యుండవచ్చును.

బాలికలను రెండుజట్టులుగా విడదీయుము. రాజులను రాణులను మధ్యగీత కిరుప్రక్కల నిలబెట్టుము. రెండుజట్టులమధ్య రెండుగజములదూర ముండవలెను. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేయుగానే రెండుజట్టులవారు సిద్ధముగానుండవలెను. రాజులని పిలచిన రాణులజట్టువారును, రాణులని పిలచిన రాజులజట్టువారును తఱిమి రెండవజట్టువారిని పట్టుకొనవలెను. పట్టుబడినవారిని ఆటనుండితొలగించవలెను. 30 నిమిషములకాలము ముగియగానే ఏజట్టులో నెక్కువమందిసంఖ్య నిలచియుండునో యాజట్టువారికి జయముకలుగును.

8. వలయమందు నృత్యముచేయుట

ఆటస్థలము. 30 అడుగుల వ్యాసముగల వలయరేఖ, ఆటనుండుపిల్లలు 16 నుండి 30 వఱకు యుండవచ్చును. వలయరేఖపై బాలికలు గుండ్రముగా చేతులుకట్టి ప్రక్కలకుచాచి నిలువవలెను. ఉపాధ్యాయులు తాళరాగజ్ఞానములు గలపాటలను అడుగుకు సరిపోవునట్లు వ్రాసుకొని పిల్లలచే పాడించుచూ తయారుచేయవలెను.

పాటపాడుచూ అందరు బాలికలు తమ ఎడమ పాదముల తమ ఎడమప్రక్కలకు వేయుచూ కుడికాలుచేర్చి వలయమున నడువవగును. తాళము ననుసరించి పాటపాడవలెను.

తరువాత ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. ఎడమనుండి బాలికలు కుడిదిశకు నడచి తమ తమ చోటులను చేరి నిలువవలెను.

మరల ఉపాధ్యాయుడు యీలవేయవలెను. బాలికలందరు కూర్చుండవలెను. ఇంకొకతూరి యీల వేయగానే బాలికలు నిలచి ఎడమప్రక్కకు నడువవలెను. ఇట్లు దినదినము 15 నిమిషములు నృత్యము చేయించవలెను. పిక్కబలము హెచ్చును.

9. సూది - దారము గుచ్చుట.

ఆటస్థలము. ని |< 20 గ >| ము దీనిని గూడ పై ఆటవలెనే జట్టుల పోటీగను వ్యక్తిగత పోటీగను ఆడించవచ్చును. నియమిత రేఖనుండి ముగింపురేఖకు 20 గజము లుండును.

ఉపకరణములు:—సూది - దారము - పోటీసంఖ్యనుండి సూదులను దారపుముక్కలను సంపాదించవలెను.

పోటీదార్లను నియమితరేఖపై నిలబెట్టుము. యీలవేయుము. వెంటనేఅందరు బాలికలు ముగింపురేఖకు పరుగెత్తి నిలచి సూదిలో దారము దూర్చి పోటీదార్లకెదురుగా నిలచిన విమర్శకులకు యివ్వవలెను. ఈ విమర్శకులపై నొకన్యాయాధికారి యుండి చూచుచుండును. ముందే విమర్శకుని కెదుటి బాలిక దారము గుచ్చబడిన సూది నిచ్చునో యా బాలికకు బహుమతి నిచ్చును. లేదా జట్టులచే నాడించునపుడు మొదటి బాలిక ముగింపురేఖను చేరి దారము సూదియందెక్కించి వెంటనే తనజట్టు కెదురుగా పరుగెత్తివచ్చి తమజట్టులోని రెండవబాలికకు యివ్వవలెను. రెండవ బాలిక మొదటిబాలికలవలె ముగింపురేఖను చేరి దారముదూర్చి నియమిత రేఖపై నిలచిన మూడవ బాలికకు యీయవలెను. ఇటుల ఆఖరు బాలికవఱకు దారము నెక్కించిన సూది నిచ్చుచుండవలెను. ఏజట్టులోని ఆఖరు బాలిక ముందు నియమితరేఖఁజేరి చేయినెత్తి సూదియందు ఎక్కించిన దారముతో సక్రమముగా చేర్చునో యాబాలికా జట్టుకు జయము కలుగును.

10. తాడుదుముకుట

ఆటస్థలము:—పిల్లలసంఖ్య ననుసరించి ఒక్కొక్కరికి 2 గజముల వంతున యుండవలెను. బారులు తీర్చి బాలికలు నిలువవలెను.

ఉపకరణము:— రెండుగజముల పొడవైన త్రాడు ఒక్కొక్క బాలికకు యుండవలెను. బాలికల సంఖ్య ననుసరించి తాళ్ళ సంఖ్య యుండును.

ఆటవివరము:—బాలిక లందరు వరుసగా నిలువనగును. యిద్దరిద్దరిమధ్య రెండేసి గజముల ఎడముండవలెను. త్రాడు రెండు చివరలను రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకుని ముందుగా పైనుండి క్రిందికి విసరవలెను. అదేకాలమున బాలికలు రెండు పాదముల నొక్కసారిగా పై కెగురవేసి తాడును తప్పుకుని ముందుకు తాడుమీఁదుగా దుముకవలెను. తాడు వెనుకనుండి నెత్తిమీఁదుగా మరల ముందుగాను తరువాత కాళ్ళక్రిందుగాను చక్రాకారముగా తాడు త్రిప్పుచూ ఎగిరి దాటుచుండవలెను. ఒకసారి దుమికిన నొకపాయింటు నీయవలెను. అధికముగా దుమికిన బాలిక విజయము గాంచును.

స్వీయ చరిత్ర

ఆ భస్మము మ్రింగిన దినమున వెంటనే చల్లని నీటిలో కంఠమువరకు మునిగి కూర్చుండవలె ననియు, తెల్లచక్కెర కేళీఅరటిపండ్లు, బఱ్ఱె పెరుగు, విశేషములుగా వాడవలెననియు, అట్లు జేయనిచో నా భస్మపు వేడికి నీవు తాళఁజాలవనియు, నిం దేలోటు వాటిల్లినను నీకు ఫలితము నాస్తియనియుఁ జెప్పిరి.

ఆ మాటకు మా యగ్రజులు శంకించి, నాకు శుక్లనష్టము లేదనియు, అందువలన మీ వాక్యములు నాకు యథార్థముగా తోచుటలేదనియు, వినయవిధేయతా నమస్కార పురస్సరముగా ప్రార్థించి యడిగిరి. అందు కా యతీంద్రులు దరహసిత వదనారవిందులై ప్రేమపూరితమగు నమృతవాక్కులతో కొన్ని ప్రకృతినిదర్శనములు జెప్పి, హఠయోగమువలన తప్పక నీకు ఘటశుద్ధి గలుగునని యొప్పించి, యోగషట్కర్మలు, త్రివిధబంధములు, పంచముద్రలు, ప్రాణాయామ విధానము, అష్టవిధకుంభములు, చతురశీత్యాసనములు, వారిసారధౌతి, వజ్రోలి, షణ్ముఖి, ఛాయాపురుషము, అష్టాక్షరి, అజప, తారకము, అచలము మున్నగు వివిధ లక్షణము లుపదేశించి, వాని వాని లక్ష్యములను ప్రత్యక్షముగాఁ జూపించి, యాశీర్వదించి, ఫలహారమొనర్చి, యొకదినమాఁగి, తమదారిని పోవుచు "నీకు నేనిఁక నీస్థితి స్థూలరూపముతో నెన్నటికిని గనుపించననియు, నన్ను సూక్ష్మములోఁ జూచి, నీకున్న సందేహములను మానసికముగాఁ దీర్చుకొని యోగమునం దుత్తీర్ణత నందుచుండు" మనియు, శెలవిచ్చి వెళ్ళిపోయిరి. "మతియెంతో గతియంతే" నను నార్యోక్తి ప్రకారము వేమన సాంప్రదాయములోని గురుమూర్తి సందర్భమైనను, సంసార చిక్కులవల్ల మాయగ్రజునికి యోగమాచరించుటకు సమయము చిక్కనదిగాదు. నెమ్మదిగా నిట్లయిదారు సంవత్సరములు తలాయించి పోయినవి గాని గురు సందర్శనమైనది మొదలు మాయగ్రజులు మాంసభుక్తిత్యజించి పట్టుపంచె మడిగట్టుకొని శుచిగా శాకాహారములే యన్నముతోఁ దినుచుండెడివారు. గురుకృపనందిన తరువాత నాలుగైదు సంవత్సరములలో మాయగ్రజునికి వైవాహికమైనది. 1914 సంవత్సరమునం దాయన భార్య యుక్తవయస్కురాలై కాపురమునకు వచ్చినది. ఒక సుముహూర్తమున గర్భాధాన ప్రయత్నము లొనరింపఁబడినవి. బ్రాహ్మణులు దయచేసి వధూవరులను క్షత్రియ కులకట్టుబాట్ల ననుసరించి పీటలపైఁ గూర్చుండఁబెట్టి మంత్రములుచ్చరించుట కారంభించిరి. భజంత్రీలు వాయించుట కారంభించిరి. ఆసమయములో మాయగ్రజు లా పీటపై కూర్చుండజాలనంతటి కంపమునకులోనై క్రిందఁబడిపోయిరి. అచ్చట బంధువు లాయనను పట్టి లేవఁదీసి పీటపైఁ గూర్చుండఁబెట్టి పట్టుకొని యెట్లనో వైదికకర్మను నెరవేర్చిరి. అదియే ఆయనకు గలిగిన వ్యాధికి విఘ్నేశ్వరపూజయైనది. చూచితిరా! యోగీంద్రుల సత్యవచో ప్రభావ మెట్లు సాక్ష్యమిచ్చుచున్నదో! అందుకు మేమత్యంతమగు మహదాశ్చర్యనిమగ్నులమై పోతిమి.

గురువాక్యము తుదకు వ్యర్థముగాబోక మాయగ్రజునిచేత హఠయోగము, సాత్వికాహార సేవనము, చేయించి తీరినది. క్రమముగా, అన్నము, చుట్ట, మాంసము మున్నగునవెల్ల వాటంతటవియే మమ్మును పరిత్యజించి పలాయనమైనవి.

పచ్చివస్తువు లెల్ల పరమామృతములై వరించినవి. ఇప్పుడు మాదృష్టిలో నిజముగా తప్పు తెలుసుకొని దగ్ధాహారమును విడిచి సహజజీవితమును జరుపుచుండు వారెందరో గాన్పించుటలేదు. ఏదో యొకబాధకొఱకు కొంతకాలము పచ్చివస్తువులు కచ్చాపచ్చాగాఁదిని కొంచెము బాధోపశమనము గలుగఁగానే మరల యెప్పటి యాట యాడుట అందుకు ఫలితముగా హెచ్చుబాధ ననుభవించుట యిప్పటి ప్రకృత్యను సారులలో కొందరికి పరిపాటియైపోయినది. మరియు ప్రజలెల్ల సహజాహారులైనచో కులభేదములు, మత వైషమ్యములు, అంటుదోషము, వికటవురోగములు, ఆపరేషనులు, యింజెక్షనులు చేయించుకొనుట, దుర్బల సంతానప్రాప్తి అకాలమరణములు, దారిద్ర్యపీడ, బానిసత్వము, ఈర్ష్య, ద్వేషములను దుర్గుణపుంజమెల్ల మానవుల నెడబాసిపోవునని మా సంపూర్ణ విశ్వాసము.

౯. జల వైద్యము

తణుకు తాలూకా మాముడూరు వాస్తవ్యులగు శ్రీ కపిల రాజేశ్వరరావు పంతులవారికి మా పోలవరపు కర్ణంగారగు శ్రీ గోటేటి నాగభూషణరావు పంతులవారి తోబుట్టువునిచ్చి వైవాహిక మొనరించిరి. తదుపరి కొంతకాలమునకు నాగభూషణరావు పంతులుగారికి కడపజిల్లా సిద్ధవటములో పోలీసు సబ్ యినస్పెక్టరీ యెసందున వారచటి కేగవలసి వచ్చినది. అప్పటికి తమ పేరనున్న పోలవరపుగ్రామ కరిణీకమున్నూ, ఆస్తియున్నూ రాజేశ్వరరావుగారి పేర వ్రాయించి వారిని తమ యింటనుంచుకొనిరి. ఆకారణమువల్ల రాజేశ్వరరావుగారు మాముడూరువిడిచిపెట్టి పోలవరములో అత్తవారింట స్థిరనివాస మేర్పరుచుకొనిరి. రాజమండ్రి కవిత్రయము నందొకరగు శ్రీ వడ్డాది సుబ్బారాయుడు గారికి, మా నాగభూషణరావుగారి సోదరీల నిరువురి నిచ్చియుండిరి. ఒక చెల్లెలిని నర్సాపురములో సుప్రసిద్ధ ప్లీడరగు శ్రీ యర్రమిల్లి వేంకటరత్నం పంతులుగారి కొసంగిరి. అట్టి పోలవరం కర్ణంగారి కుటుంబమెల్ల మాయం దమితాదరమును జూపుచు వారిబిడ్డలను మావద్ద చదువవేసిరి. అందువలన నాగభూషణ రావుగారికిని మాకును సోదరభావము స్థిరపడినది. వారును మేమును అన్న తమ్ముఁడనియే యిప్పటికిని పిలుచుకొను చుంటిమి. రాజేశ్వరరావుగారి నిప్పటికిని మేము భావగారనియే పిలుచుచుందుము. నాగభూషణరావుగా రుద్యోగములో ప్రవేశించినమీఁదట మాకు రాజేశ్వరరావుభావగారే దగర చుట్టములు. వారితో నంతకంతకు స్నేహమధికమై ఒక ఆకులోఁదినుటఁతప్ప, యొకశయ్యపైఁ బండుకొనుటవరకు స్నేహభావ మేర్పడినది. నాగభూషణరావు గారిచేత పవరాఫ్ అటర్నీ వ్రాయించుకొనుటకై మాయగ్రజులును రాజేశ్వరరావుగారును కడప జిల్లాకు వెళ్ళినసమయములో రేణిగుంట జంక్షనులో దిగి హోటలుకు బోయిరట. అచ్చట అయ్యరొక్క చోటనే యీభావ మరుదు లిరువురికిని విస్తళ్లు పరిచి వడ్డన చేసెనట. అందుకు రాజేశ్వరరావుగా రంగీకరించ నందునను, పైగా శ్రీవారు నీలమేఘచ్ఛాయగల శరీర ప్రకృతి గలవారగుట చేతను నాహోటలు కీపరు వారిని వైశ్యుడని భావించి వెలుపలిగదిలోను, బ్రాహ్మణుండని భ్రమజెంది మా యగ్రజుని లోపల వంటగదిలోనుభోజనము వడ్డించెనట. అప్పుడు రాజేశ్వరరావుగారిని జూచి మా యగ్రజులు వేళాకోళము చేసి నవ్వుకొనిరట. వారిసంభాషణ నాలించి హోటలుకీపరు ఏమయ్యా నీవు కోమటివలెను, ఆయన బ్రాహ్మ

ణుని వలెను వుండిరే! మీరిద్దరొక్కచోట నేల తినరాదో నాకు తెలియకున్న" దని నవ్వుచూ చెప్పెనట. స్నేహముయొక్క మహామహిమను వర్ణింపనెంచి యింతదూరము వ్రాయవలసి వచ్చుట అప్రశస్తముగాదని మనవిఁ జేయుచు నా విషయ మింతటితో విరమించి ప్రస్తుత కథా భాగమునకు గడంగుచున్నాఁడను. గాని యొక విచిత్ర సంగతిని నీ సమయమున విడిచి పెట్టుటకు మనస్సొప్పక నిట వ్రాయుచున్నాను. రాజేశ్వరరావు భావగారు మా యగ్రజులు యేనుగువానిలంక పోష్టుమాష్టరుగారగు శ్రీ గోటేటి మల్లేశ్వరంగారు కలసి ఆ ప్రయాణసందర్భములో మార్టేరునందొక బ్రాహ్మణ హోటలున కేగిరట. మల్లేశ్వరంగారు బెజవాడమీదుగా బందరునకును, తక్కిన యిరువురుకడపకును పోవు సమయ మది. మల్లేశ్వరంగారమిత నైష్ఠికాచార సంపన్నులు. ఆయనకు సర్వసాధారణముగా యితరులయింట భుజించునాచారము లేదు. గాని పాపమా వేళవిధిలేక హోటలులో భుజింపవలసిన దుస్థితిబట్టినదట. ఒక బ్రాహ్మణ వితంతు వచ్చుట హోటలునకధికారిణి. ఆమెయే యిమువ్వురకును స్వయముగా వడ్డనచేసినదట. మాయగ్రజుని కొకచోటను ఆ బ్రాహ్మణుల కిరువురికి వేరొకచోటను శాస్త్రోక్తముగా మడిగట్టుకొనియే వడ్డనచేసినదట. ఆమె ప్రతిపదార్థమును ఆయింటి పంచపాళీలోనుంచి తెచ్చిగదులలో కూర్చున్నవారికి వడ్డించెడిదట. వారిద్దరు గదిలోపలను మా యగ్రజులు గదివెలుపల ప్రక్కను కూర్చుండిరట. ఆసమయములో నొక తెలఁగావిటుఁడామె పదార్థము లుంచు వంటపంచపాళీ గుమ్మముకడనుంచి తొంగిచూచుచు ఆమె అన్నము మున్నగునవి వడ్డించుటకై తెచ్చునప్పుడు తిరిగి వెళ్లునప్పుడు ఆమెచెక్కిళ్లు ముద్దాడుటకై జోడిబుర్రను రెండుచేతులతోనదిమి పట్టుకొని తనవాంఛను దీర్చుకొనుచుండె నటఁ ఆదృశ్యమును కండ్లారఁ గాంచి మాయగ్రజు లా బ్రాహ్మణోత్తములతో నా సంగతిఁ జెప్పిరట. అందుకు మల్లేశ్వరంగారు చాల విచారించి నాటి మొదలు నేటివరకు వారు హోటలులో భోజనమును త్యజించివేసిరి. అట్టి యిబ్బందులు దగ్ధాహారుల కందరికిని యెప్పుడైన నొకప్పుడు తప్పదనియు, సహజాహారుల కట్టియిబ్బంది యుండదనియు చెప్పనెంచి యింతదూరము మిమ్ము శ్రమబుచ్చితిని.

ఇంతటితో నీ గొడవను కట్టిపెట్టి ప్రస్తుతావసరాంశమునకు వత్తము. 1914 లో రాజేశ్వరరావుగారి భార్యకు స్త్రీ శిశువు గలిగినది. గాని ఆ బిడ్డ పుట్టిననెలలోపలనే బాలింతరోగ మామెను మ్రింగివేసినది. దానితో రాజేశ్వరుని మనోవీధి యంధకారబంధురమై పోయినది. ఆ విషయమును వ్రాయుటకు నా చేయి సాహసింపఁ జాలనందుకు నన్ను పాఠకలోకము క్షమింతురుగాక.

"వైద్యుల చేతిలోఁ బడకపోయినను, వైదికుల చేతిలోఁ బడక తప్ప" దను సామెత ప్రకారము మన భరతఖండవాసులగు అగ్రవర్ణుల కులకట్టుబాట్ల ననుసరించి రాజేశ్వరరావుగారు భార్యకు అపరకర్మలు ప్రారంభించిరి. బంధుమిత్రులువచ్చి చూచి వెళ్లుచుండిరి. అట్టి దుఃఖసమయమునఁ గూడ రాజేశ్వరరావుగారు ధైర్య మవలంబించి ప్రతిదినమును మా గృహమునకు వచ్చి రోగబాధలోనున్న మా యగ్రజునికి ధైర్యముఁ గరపి యూరడించి వెళ్లుచుండెడివారు. పరోపకారమన్నను స్నేహధర్మమన్నను నిట్టిదే గదా!

రాజేశ్వరరావుగారి భార్యకు అపరకర్మలు ముగిసినవి. నెలమాసికము సమీపించినది. అప్పటికి

అత్తిలి నివాసులును, రాజేశ్వరరావుగారి అక్కకు భర్తయు నగు శ్రీ సూరంపూడి విశ్వేశ్వరరావు పంతులుగారు పరామర్శ జేయుటకై పోలవరమున కేతెంచిరి. వారినిఁ జూచి రాజేశ్వరరావుగారు "బావా! మీరు నన్ను పరామర్శించిన ప్రయోజన మెంతమాత్రమును లేదు. మీ రెవ్వరును నా భార్యనీక బ్రదికింపఁజాలరు. గాని నా ప్రాణమిత్రుఁడగు "కృష్ణుని" పరామర్శించినచో నేను మిక్కిలి సంతోషింతును" అని జాలి గలుగునట్లు విశ్వేశ్వరరావుగారితోఁ జెప్పి శ్రీ వారిని మా యింటికి తీసుకొనివచ్చిరి.

వారు మాయింటికి వచ్చుటకు పూర్వదివసంబుననే నొక స్నేహితునితో గలిసి సమీపగ్రామమునఁ గల యొక సుప్రసిద్ధపాషాణవైద్య శిరోమణిని తోడితెచ్చుటకై వెళ్ళి అచ్చటినుంచి తిరిగి వచ్చుటకు తగిన ప్రొద్దు లేనందున అచ్చటనే ఆ రాత్రికాగి మరుదివసమునం దా వృద్ధవైద్యపండితుని వెంటఁబెట్టుకొని, ఝామ్ముప్రొద్దెక్కుసరికి యిల్లు చేరుకొంటిని. పాషాణవైద్యునికొఱకై నేను వెళ్ళినవెంటనే విశ్వేశ్వరరావుగారు రావడము, మా యగ్రజునికి చన్నీళ్ళలో కటిస్నానము చేయించడము, పచ్చిపాలు దాహమిప్పించడము గూడ జరిగిపోయినది. అప్పటికి మా యగ్రజుని స్థితి గంటల మీఁద నిలిచియున్నది. ఇద్దరు మనుష్యులు చేతులలో నుండినగాని వెలుపలికి రాజాలకుండిరి. వెలుతురు నెంతమాత్రముఁ జూడఁజాలకుండిరి. బాగుగా నీరసించి పాలిపోయియున్న కారణమున గ్రామస్థులెల్లరు నిరాశఁజెందిరి. అటిస్థితిలో విశ్వేశ్వరరావుగారు మాయగ్రజుని చేతిలోనుండి నెమ్మదిగా నడిపించి సమీపమునం గల చెరువులో దింపి ఆ చన్నీళ్ళలో కటిస్నానము జేయించుటను జూచి మా బంధుమిత్రులెల్లరు విచారించుచు "పంతులుగారు ఉబ్బి చచ్చిపోదు" రని యొక్కపెట్టున గోలచేసిరి. (మమ్మిప్పటికిని యీ ప్రాంతములో పంతులుగారనియే పిలుచుటవాడుక) మహాధైర్య సంపన్నుఁడగు విశ్వేశ్వరరావుగారట్టి గోలకు లక్ష్యపెట్టువారుకారు. తమ్మెవ్వరైన ప్రశ్నించినచో "కృష్ణంరాజు చస్తే యీవల పారవైచి పోవుదునుగాని, నేనుపూనిన కార్యము విడిచిపెట్టి వెళ్లువాఁడనుగా"నని నిశ్శంకగాజవాబొసంగెడివారు. ఆయన దివ్యమగు బ్రహ్మతేజస్సును జూచి ప్రతివారు భీతిలి వారితో ననవసరపు ప్రసంగ మొనర్పక చాటు చాటున గుసగుసలాడుకొనుచు సమాధానముపడి వెళ్లిపోవుచుండిరి.

అట్టి నీరసస్థితిలోనున్న మాయగ్రజుని చేయి బట్టుకొని విశ్వేశ్వరరావుగారే స్వయముగా చెరువులోనికి తీసుకొని వెళ్లి అచ్చట తమచేతితోనే కటిస్నానము చేయించి, తిరుగ చేతిలోనుండి యింటికి తీసుకొనివచ్చి మంచముపై పండుకొనఁ బెట్టి, కంబళినిపైనఁగప్పి వేడివచ్చువరకు తాళి తదుపరి ఆవుపాలు, అరఁటి పండ్లు, గుమ్మడి కాయముక్క ఆహారమొసంగిరి. అదిభక్షించి, కొంచెము శాంతించి యేడుపుమాని యొకచోట స్థిరముగా కూర్చుండిరి. ఇది రెండవసారి కటిస్నానము చేయించిన మీఁదటికథ.

ఆసమయములో మేము పాషాణవైద్యునితో గలసి యింటికి వచ్చితిమి. ఈ చప్పిడివైద్య విషయ మెన్నఁడావైద్యోత్తముఁడు గాని, మాలో మరిమెవ్వరుగాని కని విని యెరుంగము. అయినను ఆవైద్యుఁ డుత్తముఁడగు విప్రోత్తముడగుటవలన, పండితుఁడగుటవలన, నాజలవైద్యమున కచ్చెరువంది సంతసించుచు తిరిగి స్వగ్రామమున కేఁగిరి.

ఈ ఇడాపింగళ నాడులమధ్యనున్న సుషుమ్న మూలాధారమునుండి చీల్చిన వెదురు బొంగు వలెనున్న వెన్నెముక మధ్యనున్న సన్ననినర ముగుండా సహస్రారము వరకు పోవుచున్నది. ఈసుషుమ్నయును పైచెప్పిన అగ్నుల కున్నట్లు ఆధారములున్నవి. అవియే మన యోగులుచెప్పెడి షట్చక్రములును ఇట్లుమరి యుండుటవలన యోగులు నాడీచక్రమందురు. ఇంతవరకును అగ్నులను గురించి విచారించినందువలన తేలిన ఫలితాంశ మేమనగా భూమ్యాకాశముల యందు అగ్ని యున్నట్లే మనశరీర మధ్యభాగములో మూలాధారమందు అగ్ని యున్నదనియును, ఈ అగ్నియును, అచటనుండు అపానవాయువును, పైనుండు ప్రాణవాయువును కొన్ని బంధనములు లేక సంస్కారములు పొందినపుడు, జఠరాగ్నికి అత్యంత దీప్తి కలిగి కందముయొక్క పైభాగమున నిశ్చలతగానున్న కుండలినీశక్తి నిద్రపోవు నట్టి పామువలె నిశ్వాసముచేసి నీల్గుటను బొందుచున్నది. ఇట్లు నీల్గినతరువాత బొక్కయందు దూరిన పామువలె కుండలినీశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించి బ్రహ్మరంధ్రము చేరును. సూర్యుడు అస్తమించునపుడు అంధకారమువలెను, కుండలిని సుషుమ్నమార్గము గుండా సహస్రారమందు ప్రవేశించినప్పుడు జీవులకు నిద్రగలుగుచున్నది. ఇటుల నిద్రించుచున్న కుండలిని యోగులు, యోగశక్తిచే నిద్రనుండి కుండలినీశక్తిని విజృంభింపజేసి మనకు చెప్పుకొనుటకు శక్యముగా నటువంటి, మహత్తరమైన కార్యములను జేసి మనకెంతయో మహోపకార మొనర్చిరనుట నిర్వివాదాంశము. అయితే ఇంతటి మహత్తరమైనశక్తి ప్రతిమనుజునిలో నుండినదిగదా, మన మేల రోగబాధలు పొందవలెను? అనగా ఈశ్వరుడు మనకు ప్రసాదించిన తెలివితేటలు బొత్తిగా ఉపయోగించకుండుట చేతనే అని తెలియగలము. ఏది ఉండిన సర్వము ఉండినట్లగునో ఏది తెలిసికొన్న సర్వము తెలిసినట్లగునో అదికోరుట లేదు; తెలిసికొనుటలేదు. ఇవన్నియు మన ఋషులు తెలుసుకొని అడవులయందుండి పత్రఫలాదులను సేవించుచు సుఖజీవన మొనర్చిరి. మనము మనలోనున్న శక్తులను ఉపయోగించుకొనుమార్గము తెలిసి కొందరు ఉపయోగించకను, తెలియక కొందరును, సమస్త ఐశ్వర్యములు ఇండ్లు భవనములు మొదలగునవియున్నను అనుభవించుటకు శక్తిలేక రోగములకు దాసులమైతిమనెడి సంగతి మాత్రము మనకు తెలియని విషయమా? అందుచే ప్రస్తుతము మనము అమలులోనున్న అపక్వాహార విహారముల అవలంబించి యోగమార్గముల యందు జెప్పబడిన మార్గముల నాచరించి నిర్విచార సుఖజీవనమును ఋషులకువలె మనమును చేయవచ్చును. పైవిషయమును గురించి కొంచెము చాదస్తముగా వ్రాసి పాఠకులకు విసుగు గలుగులాగున చేసినందుకు క్షమించ ప్రార్థన.

సాధకపిత్తమును గురించి యింత విపులముగ చర్చించినగాని జఠరాగ్ని యొక్క తత్వము బోధపడదనే యుద్దేశ్యముతో నింతగా చర్చించడమైనది. ఇక రంజకాది పిత్తములను గురించి చర్చించుట ముఖ్యము; ఎట్లనిన:

రంజకపిత్తము

రంజకపిత్తము యకృత్తునను ప్లీహమునను నుండు పిత్తము రంజకమను పేరం బరగుచుండును. యిచ్చట నుండెడి పిత్తము రసధాతువునకు

రంగును గలిగించును. ఆకారణముచే నీ పిత్తమునకు రంజకమని పేరుపెట్టబడినది. రసమనగా ఆహారసారము. మనుజులు భుజించిన యాహారము వెనుక చెప్పబడిన, పాచక పిత్తముచే, పక్వమై అందలి సారము విడినడి రసవహానాడులగుండ హృదయమునకు జేర్పబడును. ఇట్లు హృదయమునకు జేర్పబడిన రసము కొన్నినాడులద్వారమున యకృత్ప్లీహముల స్థానములకు చని అచ్చటనుండెడు రంజకమనబడు పిత్తముచే పక్వమై రంగునుగలిగి, రక్తముగా మారును. ఇట్లు మారిన రక్తము ప్రాణవాయువు సహాయముచే సమస్త నాడులు రక్తముచే నింపబడి శరీరమును పోషించుచున్నది.

౨౦

సాధకపిత్తము

సాధకపిత్తము హృదయమునం దుండెడి పిత్తమునకు సాధకాగ్ని యని పేరుపెట్టబడినది. ఈ పిత్తము హృదయముననుండి మనస్సున కుద్బోధమును కలుగజేయును. అందుచే బుద్ధి, మేధ, అభిమానము, ఉత్సాహము అను నిట్టి జ్ఞానముయొక్కయు, మనస్సుయొక్కయు, వికృతు లేర్పడి వ్యాపించును. ఇట్టి మార్పు లేర్పడుట వలన మన కావశ్యకములగు కార్యములను సాధించుటకు యిచ్ఛయు ప్రయత్నమును ఏర్పడును. తన్మూలకముగా నిష్టార్థములు సాధింపబడును. హృదయమున నీ పిత్తము లేకుండిన పైచెప్పబడిన కార్యకలాపము జరుగకుండుటచే యభప్రీతార్థ సాధనము కలుగదు. ఇట్లు ఈ సాధకపిత్తము అభప్రీతార్థమును సాధించుటచే దీనికి సాధకమను పేరు పెట్టబడినది.

౨౧

ఆలోచకపిత్తము

చూపులయం దుండెడు పిత్తమున కాలోచక పిత్తమని పేరు. రూపవంతములగు ద్రవ్యములను అనేక విధముల రంగులను ఆకారములను చూచుటకు తోడ్పడునది గనుక, దీనికి ఆలోచకమను పేరు పెట్టబడెను. రూపమను గుణము, తేజో భూతమునకు, సంబంధించినది. రూపమును గ్రహించెడు ఇంద్రియము చక్షురింద్రియము. చక్షురింద్రియము తేజోభూత సంబంధమైనది గాన రూపము, చక్షువు, పిత్తము అను నీ మూటికిని పరస్పరసంబంధము స్వాభావికముగా నేర్పడి యున్నది. ఆలోచక పిత్తము లోచనములయందుండి రూపవంతములగు ద్రవ్యములను ఆలోకన మొనర్చుటకు సహాయపడుచుండును. మరియు పిత్తవహములగు నాడులు కర్ణములయందుకంటె నేత్రములయం దధికముగా నుండును. అందుచేతనే నేత్రములందు తేజోగుణము అభివృద్ధమై యుండును. ఇట్లు దృష్టియందలి ఆలోకనశక్తిని నడిపించుట కేర్పడి యుండుటచే నీ పిత్త మాలోచక మన బరగుచున్నది.

౨౨

భ్రాజకపిత్తము

త్వక్కునం దుండెడు పిత్తమునకు భ్రాజకమనిపేరు. త్వక్కనగా చర్మము. ఈ భ్రాజక పిత్తము త్వక్కునందుండి అభ్యంగము, పరిషేకము, అవగాహము, ఆలేపము మొదలగుక్రియా విశేషములను జరుపునపుడు ఆ క్రియలయం దుపయోగింపబడు ద్రవ్యములయొక్క వీర్యములను పక్వమొనర్చి శరీరమున కుపయోగించునట్లు చేయును. అభ్యంగనమనగా తైలాదులను శరీరమునకు రుద్దుట; పరిషేకమనగా ఓషధులు వేసి సిద్ధము చేయబడిన నీళ్లు మొదలగు వానిని గాని సూర్యకాంతిచే సిద్ధముచేయబడిన రంగునీళ్లు మొదలగువానినిగాని దేహ భాగములయందును

ప్రిణములు మొదలగువానిపైనను చల్లుటయు ధారగా పోయుటయును; అవగాహ మనగా ద్రవ్యములచే సిద్ధమైన కషాయములుగాని సూర్యకాంతిచే తప్తమైన ఆయా రంగునీరును గాని తొట్లలయందుంచి రోగులను వానియందు దింపి కూర్చుండ బెట్టుట; అనగా తొట్టిస్నాన విధానమని గ్రహించునది. ఆలేపమనగా ద్రవ్యములను నూరిగాని వండ్రిమట్టినిగాని రోగము గల భాగమందుగాని శరీరమంతటనుగాని పూత పూసి పట్టించుట అను నిట్టి క్రియావిశేషముల యందు భ్రాజకపిత్తము, త్వక్కునందుండి త్వక్కున కుపయోగించబడిన ద్రవ్యములను వాని వీర్యములను పక్వమొనర్చి ధమనులగుండ శరీరము లోనికి వ్యాపించుటకు తోడ్పడును. మరియు నీభ్రాజకము త్వక్కునందుండుటచే దేశకాల భేదములనుబట్టి కలుగుచుండు శీతోష్ణభేదముచే త్వక్కునకు ఛాయాభేదములను కలుగజేయు చుండును.

ఇప్పుడు మనము సాధకాది పిత్తములను గురించి కొంచెము విమర్శించితిమి. ఇకను, పిత్తవృద్ధి, పిత్తచయము, పిత్తప్రకోపము, పిత్తోపశమనము పిత్తక్షయము, పిత్తశమనము, పిత్తవికారములు మొదలగు వానిని గురించి తెలుసుకొనుట ముఖ్యముగాన కొంచెముగా తెలిసికొందము.

౨౩

పిత్తవృద్ధి

పిత్తము వృద్ధియైనయెడల మనశరీరమున గల్గు వికారములు:—

పిత్తదోషము మన శరీరమున నుండవలసిన పరిమాణముకంటె యధికమై వృద్ధిజెంది యుండునేని శరీరమునకు పసిమిరంగు కలుగుట, శరీరమున కాయాసము, అవయవములు దుర్బలములగుట, ఓజస్సు జారిపోవుట, చల్లదనమందెక్కువ యభిలాషగల్గుట, శరీరమున మంట లేర్పడుట నోరు చేదుగా నుండుటయే గాక తృష్ణ, దప్పి, మూర్ఛ కలుగును. మరియు నిద్ర తగ్గిపోవును. క్రోధము వృద్ధిజెందును. మూత్రము, పురీషము, కనులు, గోళ్లు, మొదలగునవి పచ్చబారును. పిత్తవృద్ధివలన పై చెప్పబడిన దుర్గుణము లన్నియు కలిగి శరీరమునకు పీడ యేర్పడును. దోషములు వృద్ధిచయమనియు ప్రకోపమనియు రెండువిధములుగా నుండును.

౨౪

పిత్తదోషచయము

పిత్తగుణములగు ఉష్ణ, తీక్ష్ణ, లఘు, స్నిగ్ధాదులలో నుష్ణగుణ మొక్కటితక్క మనశరీరమందు తక్కిన తీక్ష్ణలఘుస్నిగ్ధాది గుణములు చేరియుండి యుష్ణమునకుబదులుశీతగుణము చేరికనంది యుండునేని పిత్తమునకు చయమును కలుగజేయును. కావున శీతగుణయు క్తములగు తీక్ష్ణాదిగుణములు కలిగి యుండు యాహారవిహార సేవనవలననూ అట్టి గుణములుగల కాలముననూ పితమునకు చయము కలుగుచుండును. చయమనగా స్వస్థాన వృద్ధి. తీక్ష్ణాదిగుణములవలన పిత్తమున కత్యంత వృద్ధి కలుగవలసి యుండగా శీతగుణముచే నా యుష్ణవృద్ధి ఆపబడి స్వస్థానవృద్ధి రూపకమగు చయముమాత్రము కలుగును.

చయమునకు కారణము వర్షఋతువున పిత్తమునకు సంచయము కలుగును. ఎందువలననగా వర్షఋతువున ఓషధులన్నియు నప్పుడే మొలచి మొలకలెత్తి యుండుటచే లేతవై యుండును. సారమేర్పడక పోవుటచే నిర్వీర్యములై యుండును. అనగా నాయా ద్రవ్యములకుండదగిన వీర్యము దానియం దుండదు. అందుచే అన్నద్రవ్యములు సత్తునలేనివిగా నుండును. ఇకజలమున్ననో

దుమ్ము మన్ను బురద ఆకులు చెత్త మొదలగు నానావిధములైన కశ్మలములుచేరి కలుషమై పోవుటచే నీరు నిర్మలముగా తేరియుండదు. పాన ద్రవ్యము పానమునకు యోగ్యముగాక ఇట్లు చెడియుండును. ఇక వాయువన్ననో వర్ష ఋతువందు పండి రాలిపోయిన ఆకులు చెత్త మొదలగునవి కుళ్ళియు భూమియందుండు వృక్షలతాదులకు సరియైన సూర్యరశ్మి తగులకయు పాలిపోయియు వీటివల్ల జయలు దేరిన దుర్గంధము వాయువులో గలిసియుండుటచే ఆవాయువు గూడ దుష్టమై యుండును. అందుచే నా ఋతువున సత్తువలేని యాహార ద్రవ్యములును కలుషములైన పానద్రవ్యములును దుష్టములైన వాయువులును జీవులకు లభించు చుండునుగాన ఇట్టి అన్నపానాదు లుపయోగించు చుండుటయే గాక ఆకాశమంతయు మేఘము లావరించి, సూర్యరశ్మి పొడ కానరాకుండా నుండును. భూమి వర్ష జలముచే తడిసి తేమయెక్కి యుండును. ప్రాణుల దేహములును వస్త్రాదులును తడిగానుండును. ఇట్లు సర్వమును శీతల గుణమయమై యుండుటచే దేహులదేహమున గ్రీష్మ ఋతువున చయమునొంది యుండు వాతము ప్రకోపించి జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపకుండా స్తంభింపజేయును. అట్లగుటచే పై జెప్పబడిన దుష్టాన్నపానము లైనను జఠరాగ్నిచే పక్వముగాక నిలువయై పోవును. అట్లునిలువయైన ఆహారద్రవ్యములు పులిసి విదాహముజెంది మండము పెరిగి పిత్తముగ పరిణామము జెంది పిత్తస్థానముల యందుజేరి, యచటనుండు పిత్తమును వృద్ధిజేసి, జఠరాగ్నిని మందగించి చయము నొందియుండును. ఇట్లు వర్ష ఋతువు పిత్తచయమునకు కారణము కాగలదు. ఎట్లన వర్షఋతువున జలము ఆమ్లవిపాకమును చెందదగియుండును. ఓషధులును ఆహార పదార్థములును ఆమ్లవిపాకమున కర్హములుగనే యుండును. ఇట్లు అన్నపానములు పిత్తగుణమునకు సమానములై యుండుటచే సమానగుణ ద్రవ్య సంయోగము వలన పిత్తము వర్ష ఋతువున వృద్ధి జెందునుకాని అట్టి వృద్ధి, చయరూపముగ నుండునేగాని, ప్రకోపరూపముగ నుండ జాలదు. కారణమేమనగా నీ ఋతువున పిత్తమునకు అనుకూలములగు గుణములన్నియు నేర్పడియుండినను, పిత్తమునకు వ్యతిరేకమగు నొక్క శీతగుణము మాత్రము ప్రబలమై యుండుటచే పిత్తము ప్రకోపమును చెందజాలక చయరూపమగు వృద్ధిని మాత్రము చెంది యుంమను.

౨౫

ప్ర ప వము

పిత్తప్రకోపమునకు హేతువులు క్రోధము, శోకము, భయము అను మానసిక వికృతులు కలుగుటవలనను ఆయాసము, ఉపవాసము, విదాహము అను శరీర సంబంధములగు కార్యవిశేషముల వలనను, మైథునమునకు సహించి యుండుటయనునదికూడ శరీర సంబంధమగు కార్యమే గనుక దీని వలనను కారము, పులుసు, ఉప్పన అను రసముల నుపయోగించుటవలనను తీక్ష్ణము ఉష్ణము, లఘువు, విదాహియను గుణము వీర్యము, శక్తిగలిగియుండు ద్రవ్యముల నుపయోగించుట వలనను, నువ్వులు, నూనె, తెలకపిండి, యులవలు, ఆవాలు, అవిసెకూర, మునగకూర అనువస్తువులను తినుట వలనను ఉడుము చేపలు మేక గొఱ్ఱె అను నీజంతువుల మాంసములు తినుటవలనను పెరుగు మజ్జిగ కూర్చిక మస్తువు సౌవీరము సురావికారములు పుల్లనిపండ్లు, కట్వరము అను నీవేయ ద్రవ్యములను భుజించుటవలనను పిత్తము ప్రకోపరూప

ముగు వృద్ధినిజెందును. తక్రి మనగా పెరుగు మూడువంతులు జలము ఒకవంతును కలిపి చిలికి తయారుచేసిన తక్రిమనబరగును. పెరుగునకు రెండురెట్లు నీళ్లుపోసి చిలికిన మస్తువనబడును. పెరుగు పాలయందు వేసి పాలు విరుగునట్లు చేసిన దధికూర్చికమనియు, పాలయందు మజ్జిగ వేసి తయారుచేసిన తక్రికూర్చికమనియు కట్వరమన మజ్జిగ పెరుగు వీనిపైనుండు మీగడ యనియు పేర్లు.

పిత్తప్రకోపకారణము కాలమును వర్షఋతువునందు సంచయరూపముగా యేర్పడిన పిత్తమును పిత్తసంబంధములగు గుణములును వృద్ధియగును. ఇట్లే శరదృతువునందు పిత్తముప్రకోపరూపమగు వృద్ధిగాను మారును. కారణ మేమనగా శరదృతువున ఆకాశమునందలి మేఘాచ్ఛాదనము గలిగి అచ్చటచ్చట విరళములై మేఘములుండును. భూమియందు బురదలును తేమయు ఆరిపోవును. సూర్యకిరణములు తీవ్రముగ ప్రసరించుచుండును. అందుచే వర్షఋతువునందు కలిగిన శీతగుణముయొక్క అభ్యంతరము తొలగి ఉష్ణము లఘువు, విస్ర, సర అనుగుణములతోపాటు పిత్తమున కనుకూలమగు తీక్ష్ణ గుణముకూడ చేరిక నందుటచే యీ శరదృతువున పిత్తమత్యధికముగా వృద్ధిచెంది ప్రకోపము నొందును. ఉష్ణముతో గూడిన తీక్ష్ణాదిగుణములు కలుగు ఆహారవిహారములు కాలము అను నివి పితప్రకోపమునకు కారణములు. మరియు పిత్తము ఉష్ణద్రవ్యముల వలనను ఉష్ణకాలము నందును శరదృతువునందును మధ్యాహ్న సమయముునను అర్ధరాత్రి యందును భుజంపబడిన యాహారము జీర్ణించునపుడును పిత్తము ప్రకోపము చెందును. తాత్పర్యమేమన ఉష్ణగుణములు గలిగిన ఆహారపదార్థములు ఉష్ణకాలము ఉష్ణ సమయము పిత్తమునకు ప్రకోపకాలమనియు శీతల ద్రవ్యములు వర్షకాలము శీతలసమయము మంద గురు చలనగుణములును పిత్తమునకు శమనకాలమనియు గ్రహించవలెను.

౨౬

పిత్త శమనము

పిత్తమునకు, శమనము, కాలము, పిత్తముయొక్క గుణములకు విరుద్ధములైన మంద, గురు, రూక్ష, స్థిరాది గుణములు శీతగుణముతోకూడి ప్రవర్తిల్లెడి కాలముల యందును అట్టి గుణస్వభావమును గలుగజేసెడి ఆహారవిహారములవలనను అట్టి గుణస్వభావము కలిగియుండెడు దేహమునను, పిత్తము ఉపశమించి యుండును. ఉపశమన మనగా చయప్రకోపములు లేక ప్రకృతి గుణములు కలిగి దేహోపకారకమై మెలగుచుండెడు స్థితి. దీనినే సమస్థితియనియు స్థానమనియు ప్రకృతియనియు చెప్పెదరు. మరియు పిత్తమునకు హేమంతఋతువున స్వాభావికముగా ఉపశమనము కలుగును. హేమంత ఋతువున పిత్తోపశమనమును కలిగించెడు గుణస్వభావములు కాలధర్మమును బట్టి కలుగుటచే స్వాభావికముగనే పిత్త మాఋతువున ఉపశమించి యుండును.

౨౭

పిత్త క్షయము

పిత్తక్షయము, పిత్తము తా నుండవలసిన పరిమాణము కంటె దేహమున క్షీణించిపోయి యుండునేని దేహభాగములు స్థంభించి బిగదీయును. శరీరము చలువగ్రమ్మును. నియమము లేక శరీరమున, నచ్చటచ్చట నొప్పులును మంటలును కలుగును. జిహ్వాయందు రుచి యేర్పడును.

రోగము - అన్యపదార్థము

(డాక్టరు ఓ. మునిసుబ్రహ్మణ్యంగారు)

I రోగమనగా నేమి? అదెట్లుకలుగును?

దేహముయొక్క సహజవైలక్షణ్యము తొలగి యుండుట రోగము. దేహమునందలి యవయవములు వాటినియామకమగు వృత్తుల నిర్వర్తించుకొనజాలక జడీభూతములై యుండుట రోగము. ప్రకృతిసిద్ధములగు శ్వాసకాసాది వృత్తులు మారి విపరీత వృత్తులజెంది దేహముయొక్క స్వాభావిక నడకకు అడ్డుగలిగించుట రోగము. సహజ ఆరోగ్యమునకు విపరీతమగు నవస్థయంతయు రోగము.

ఈ రోగమెట్లు కలుగునను ప్రశ్నకు లోకమునందుండు వివిధవైద్య సిద్ధాంతముల వారును వేర్వేరు విధములగు కారణములను జెప్పుకొనుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యసిద్ధాంతము ప్రకారము దేహమునందు అన్య పదార్థ ప్రవృత్తియే అన్ని విధములగు రోగములకును మూలకారణము. దేహమునందలి అన్యపదార్థ నిర్మూలనమే అన్నిరోగములకును చికిత్స, రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము. ఈ సిద్ధాంతమును బాగును గ్రహించుట సులభముగాదు. అట్లు గ్రహించుటకు అవకాశము లేకుండుటవల్లనే ప్రకృతి వైద్యమం దనేకులకు నమ్మకము లేకుండుట యేర్పడుచున్నది. ప్రకృతి వైద్యమనిన తొట్టిస్నానములని సామాన్య అభిప్రాయము. తొట్టిస్నానమువల్ల రోగములు కుదురుట యెట్లు అని సామాన్య జనులకు అనుమానము. అనేకులకు ఇదియేదియో మంత్రమో మాయయో యని యభిప్రాయము. కొందరు విజ్ఞులగువారికి ఈ వైద్యము మోటవైద్యముగాని శాస్త్రవిలక్షణమగు సిద్ధాంతముకాదని నిరాదరణ. నిజమాలోచించిన ఈ ప్రకృతివైద్యము సర్వశాస్త్ర విలక్షణమగు (Scientific) సిద్ధాంతమనియు, ఇది సర్వవిజ్ఞానమును అనుభవమును జోడించిన జర్మన్ ఇంగ్లీషు అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుల (Scientists) యొక్క హేతువాద జన్యమగు వైద్యసిద్ధాంతమనియు మనకు విశదమగును.

అన్నిరోగములకు ఏకకారణమనున దేది? దీనికి సులభమగు జవాబు "అన్యపదార్థము." అన్యపదార్థము (Foreign matter) అనగ నేమియో జర్మను పండితులగు కూనేగారును జస్టుగారును వివరించిన విధమును ఈక్రింద తెల్పుచున్నాను. ప్రకృతి సిద్ధముగ భగవంతుడు ప్రతిజంతువునకును ఒకానొక విధమగు నాహారమును తినుమని విధించియున్నాడు. తదనుగుణముగ ఆయా జంతువుయొక్క నోరును పండ్లును అమర్చియున్నాడు. ఆయా జంతువులయొక్క జీర్ణావయవములును కడు జాగ్రతతో తగిన విధమున సృష్టించియున్నాడు. ఏవిధమగు తరిబీయతు లేకనే స్వచ్ఛందజ్ఞానము (Instinct) చేత ప్రతిజంతువును తన ఆహారమును కనుగొనుచున్నది. భుజించుచున్నది. జీర్ణించుకొనుచున్నది. ఈ పనులు స్వభావసిద్ధముగ జంతువులు నిర్వర్తించుకొనుచుండువరకు ఆజంతువులకు రోగములేదు. స్వభావ దూరములగు ప్రవృత్తులు ప్రారంభించినంతటనే రోగమనునది బయల్పడినది. ప్రకృతిసిద్ధముగ మానవునికి నిర్ణీతమయిన యాహారములు పండ్లు కూరలు కాయలు మాత్రమే. అపక్వస్థితిలో పండ్లు కాయలు కూరలు తినుమని భగవంతుడు ఆజ్ఞాపించి తదనుగుణముగ నోరును జీర్ణావయవములును ఇచ్చియున్నాడు. ప్రాచీన

మానవులు ఈఆహారములనే భుజించి రోగములు లేకయుండిరి.

ఓరాంగుటాంగు అనుకోతి మనుష్యునికి అన్ని విధముల బోలియున్నది. దాని జీర్ణావయవములు మనుష్యుని జీర్ణావయవముల సర్వవిధముల బోలియుండును. ఈ కోతి చెట్లమీద నుండు పండీపండని కాయలు పండ్లు తిని బ్రతుకుచున్నది. అయినను దీని దేహబలము రాక్షసబలము. మనుష్యుడును ప్రథమములో ఇట్లే కందమూలఫలములదిని జీవించుచుండెను. దీనికి వానప్రస్థులగు మన మహర్షుల చరిత్రములే దృష్టాంతములు. బైబిలు (Bible) అను క్రైస్తవ గ్రంథమందు సృష్ట్యాదియందు భగవంతుడుమనుష్యుని ఒక ఫలవృక్షభూయిష్టమగు వనమున నుంచి యుండెననియు అందు నొకానొక చెట్టు పండుమాత్రము తినవద్దని గట్టిగ నొక్కి చెప్పి యుండెననియు, భగవంతుని ఆజ్ఞ నుల్లంఘించి యా మనుష్యుడు నిషేధింపబడిన ఫలమునే తినినందున రోగమును పాపమును బొందినవాడయ్యెననియు జెప్పబడి యున్నది. నిషేధింపబడిన ఫలమును దినుమని ఈ మానవుని ప్రేరేపించిన దొక సర్పము. ఈ సర్పమనగా హేతువాదము (Reason). ఈహేతువాదమునుండియే విజ్ఞానమును శాస్త్రమును బుట్టినవి. (Sciences) ఈ శాస్త్రములే మనుష్యునియొక్క సర్వఅనర్థములకును కారణములు. స్వాభావిక జీవనమునకు ప్రతిబంధకములు. రోగోత్పత్తికి సులభసాధనములు.

మనుష్యుడు తనకు ప్రకృతిసిద్ధమగు నాహారమును మాత్రము దినుచుండి నంతవరకు అతను తిన్న యాహారమంతయు స్వాభావికముగ జీర్ణమగుచుండెను. జీర్ణమయిన యాహారము రసాయనిక మార్పులు బొంది రక్తముగను, మాంసముగను, ఎముకలుగను, మేధస్సుగను పరిణామము జెంది ఆ యా దేహభాగములను పెంపు జేయు చుండెను. పనికిరాని పదార్థ మెద్దియు గర్భములోనికి బోవుటలేదు. గర్భములోనికి బోయిన పదార్థ మెద్దియు వ్యర్థమగుటలేదు. ఇట్టిచో సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు అభ్యంతరము లేశమయినను నుండుటకు వీలులేదు.

నాగరకతయు శాస్త్రవిజ్ఞానమును అభివృద్ధి జెందిన కాలదిని మానవునకు ప్రకృతివిరుద్ధమగు ఇతర ఆహార ద్రవ్యములయందు రుచులుగలుగు చుండెను. ఆ యాహారములు జీర్ణింపజేయవలసి వచ్చునని భగవంతు డుద్దేశించి యుండలేదు. సృష్టియందు మనుష్యునకు అమర్పబడియుండు జీర్ణకోశములు ఇట్టి యాహారముల జీర్ణింపజేయుటకు తగిన శక్తిగలిగినవి కావు. అందువల్ల యెక్కువ ఆహారములు సంపూర్ణముగ జీర్ణముగాక కొంతకొంత పలురూపములుగ మిగిలి యుండును. ఈ అధిక ఆహారపదార్థములవల్ల పుట్టిన పదార్థములు పలువిధములగు రసాయనిక మార్పులు జెందియుండి రక్తము మాంసము మొదలుగాగల దేహభాగములను పెంపుజేయుటకు ఉపకరింపక అక్కడక్కడ నిలువయుండును. ఈ నిలువయున్న పదార్థములు దేహబలమునకుగాని జీవశక్తికిగాని తోడ్పడుశక్తి గలిగినవి గావు. ఈ పదార్థము లన్నియు ప్రథమమున జీర్ణకోశమునందు విడదీయబడి అక్కడనుండి పొత్తికడుపు ప్రదేశమునకు జేరుకొని అక్కడ కొంత ఘనపదార్థముగను, కొంత ద్రవపదార్థముగను,కొంత వాయుపదార్థముగను మార్పులు జెంది క్రమక్రమముగ దేహమునందలి ప్రతి భాగమునకు ప్రవేశించి ఎక్కడ వసతి దొరకునో అక్కడ స్థావర మేర్పరచుకొని దినదినాభి

వృద్ధి జెందుచుండును. కొంత క్రొవ్వుపదార్థముగ నేర్పడి కండలను బలపరచుచుండును. మనుష్యుడు పుష్టి జెంది బలవంతుడగుచున్నాడని మనము సంతోషించుచుందుము గాని నిజముగ వాడు రోగమునకు పునాది వేసికొనుచున్నాడు. కొంతపదార్థము ద్రవరూపముననో వాయురూపముననో గుండెయందును, ఊపిరితిత్తులందును జేరి క్రమముగా హృద్రోగము క్షయరోగము కల్గించుచుండును. ఇట్లు దేహమునందు ఒక్కప్రదేశమని చెప్పనేల? ఎక్కడెక్కడ రోగము కనుపడుచుండునో అక్కడక్కడ అన్యపదార్థము జేరియున్నదని మనము గట్టిగ నమ్మవచ్చును. గర్భమునందు జీర్ణము కాని యాహారముననున్న అన్యపదార్థము మలరూపముగ బయటికి బోవలసినదేగాని దూరస్థమగు స్థానములకెట్లు చేరుననుశంక కొందరికి జనించవచ్చును. ఇందుకు దృష్టాంతము యుద్ధమునందొక భటునకు భుజమునందు గుండుదెబ్బ తగిలియాగుండు ఆభుజమునందేయుండి గాయము మానిపోయెను. తరువాత కొన్ని సంవత్సరములకు ఆగుండు కాలి చివరయందు చర్మమునుండి బయటకు వచ్చెను. కనుక యెట్టి మార్పును జెందని గుండు అను ఘనపదార్థము ఇంత దూరము ప్రయాణము సాగించియుండ రసాయనికమార్పులుజెందిన అన్యపదార్థము ప్రయాణముచేసినందులకు మనము ఆశ్చర్యపడవలసినది యెంతమాత్రము నుండదు.

ఈ అన్యపదార్థము జీర్ణకోశమునందుండి వెడలుటయేగాక మరికొన్ని విధములుగ గూడ దేహమున జేరుచుండుటగూడ కలదు. మనము పీల్చు వాయువుగుండ కొంత అన్య పదార్థము ఊపిరి తిత్తులలోజేరి క్షయవ్యాధికి కారణమగుచున్నది. కొంత అన్యపదార్థము తాకుడువల్లను సూది మందుల మూలముగను మన దేహములోనికి ఎక్కింపబడు విషపదార్థముల వల్లను చర్మములోనికిచేరుచున్నది. అక్కడనుండి ఇతర చోట్లకు వ్యాపించుచున్నది.

ఈవిధముగ దేహమునందంతటను జేరుకున్న అన్య పదార్థము (Foreign matter) అనునది రోగము నెట్లు కల్గించును అను ప్రశ్నమును విమర్శింతము.

అన్యపదార్థము దేహముయొక్క అంగముల మధ్యమధ్య చేరుకుని వుండును. ఎక్కడచేరునో అక్కడ అంగములను క్రమక్రమముగ నశింపజేయును. ఏపదార్థమయినను కొంతకాలము నిల్వయుండిన యెడల అది పులిసిపోయి కుళ్ళిపోయి కంపుకొట్టుననియు అందులో కొన్ని సూక్ష్మజీవులు పుట్టుననియు అందరకు దెలిసిన విషయమే! దేహములో అక్కడక్కడ ఇరుకుకొని యుండు అన్యపదార్థము నిట్లే కుళ్ళిపోవును (Fermentation). అందువల్ల వాటిలోనుండి విషపదార్థములు పుట్టును. అవ్వియు దేహములో వ్యాపించును. ఈవిధముగ అనేకరోగములు కలుగును. అన్నిరోగములకు అన్యపదార్థప్రవృత్తియే కారణముగాని మరియొకటి కారణముగాదని దీనివల్ల విశదపడుచున్నది. ఏరోగమయినను అన్యపదార్థ నిర్మూలమువల్ల తొలగించదగును అనియు వేరుగ జెప్పనక్కరలేదు.

II అన్య పదార్థముయొక్క గమనము

యుద్ధమునందు గుండుదెబ్బతిన్న భటుని భుజమునందలి గుండు కొంతకాలమునకు అతని కాలి చివరనుండి వెలువడెనని ఇదివరకు జెప్పియుంటిని. దేహమునందు చేరిన అన్య పదార్థము బయటికి తప్పించుకొనిపోవుటకుప్రయత్నము చేయుచుండుననుటకు నిదియే దృష్టాంతము. దేహమునందు

రసాయనిక మార్పులు జెంది మాంసము నందును రక్తమునందును చర్మమునందును సందుబు సందులలో జేరి ఇరుక్కొని పోయియుండు జలరూపమో వాయురూపమో గల అన్యపదార్థము తుపాకిగుండువలె ఒకచోట ఒక్కమారు బయలుపడుటకు వీలుండదు. అట్టి అన్యపదార్థము బయల్పడుటయే రోగము. ఇంటియందు ప్రవేశించిన దొంగ తప్పించుకొని బయటకు పోవుట ఇంటివారికి శ్రేయమా? ఇంటియందే యుండి ఇంటివారిని తంటాలు పెట్టుచుండుట శ్రేయమా? దొంగ యెవ్విధము చేతనైనను బయటకు పోవుటయే మనకు మంచిదిగదా? అట్లే రోగము ద్వారా అన్యపదార్థమనుదొంగ బయటికి పోవుట దేహముయొక్క క్షేమముగాని ఇతరము కాదు.

మనుష్యుడు అడవి యందలి జంతువులవలె స్వాభావిక వృత్తియందు సంచరించుచుండినంతకాలము అతనికి అన్యపదార్థ ప్రచారముండదు అందుచేతనే అతనికి రోగముండదు. నాగరకత హెచ్చుకొలదిని వానికి వస్త్రధారణ యెక్కువగును. తద్వారా పరిశుభ్రమగు గాలి దేహమునకు దగిలి దేహమునందలి జీవశక్తిని వృద్ధిపరచుట కవకాశములు తక్కువగును. సూర్యకాంతి దేహమునకు తగులుటకు వీలులేకుండ జేసికొనుట వల్ల సూర్యకిరణముల వల్ల పెంపొందింపదగు తేజము కాంతి ఉద్రేకము చర్మముద్వారా మలవిసర్జనము ఇట్టి లాభములు తక్కువయగును. కాలికి పలురకములగు జోళ్ళు తగిలించుకొనుట ద్వారా భూమికిని మన దేహమునకు సంబంధము తప్పును. అందువల్ల భూమియందుండు కాంతశక్తి వల్ల గలుగు సుగుణములు మనకు చెందుట పొసగదు. తలుపులుకిటికీలు మూసుకొని, శాల్వాలు కప్పుకొని పరుండుట వల్ల రోగనివారక మగు చల్లనిగాలి దేహమునకు తగులుట కవకాశము లేకపోవుటయేగాక శ్వాసనిరోధముగూడ కల్గుచున్నది. దేహమునకు తగిన వ్యాయామము లేక యెల్లప్పుడును ఇంటియందే కూర్చుండుట వల్ల జీర్ణశక్తిలోపించి తదనుగుణమగు ఆపదలు కలుగుచున్నవి. ఈ ప్రతియొక్క సందర్భములోను దేహమునందు అన్యపదార్థ ప్రవేశమున కవకాశ మేర్పడు చున్నది.

చలిగాలిభయముచేత శాల్వాలు కప్పుకొని ముసుగు బెట్టుకొనియున్న మానవుడు ఆ శాల్వాలు ముసుగులు తీసివేసిన యెడల ఆరోగ్యదాయకమగు చల్లనిగాలి దేహముమీద సోకినంతనే దేహమునందు దాగియుండిన అన్యపదార్థమను చోరుడు బయటకు తరిమివేయ బడుచున్నాడు. ఇంటినుండి అకస్మాత్తుగా కొరడాదెబ్బలచేత తరిమివేయబడిన దొంగ గోడలు గడపలు తలుపులు తట్టుకొని క్రిందబడియు గుంటలలోబడియు దారితెలియక అవస్థ పడులాగున ఈ అన్యపదార్థమను దొంగ జలుబు దగ్గు జ్వరము మొదలగు రూపములు దాల్చి కొంతకాలము దారితెలియక తంటాలుపడి తుదకు దేహము విడిచిపోవుచున్నారు. శత్రువు వదలిపోవుటకు మనము మరింత అవకాశము గల్గజేయవలె గాని వాని పోకడ నిరోధించరాదు గాన అట్టిరోగము కలిగినప్పుడు మనము మందులు తీసికొనక చల్లని నీరుతోను, చల్లనిగాలితోను చికిత్స జరిపి రోగవిమోచనము పొందవలెను.

సామాన్యవ్యాధులగు జలుబు దగ్గు కురుపులు మొదలగునవి అన్నియు పై జెప్పబడిన విధమున దేహమునందలి అన్యపదార్థము బయటకు వెడలిపోవుట అనుటకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనములు. తీవ్రవ్యాధులగు ఆటలమ్మ, పోతేరమ్మ, టైఫాయిడ్

జ్వరము, క్షయరోగము మొదలగునవి గూడ అదే విధముగ అన్యపదార్థ విమోచనము యొక్క బహిరంగసూచనలు. సామాన్యవ్యాధు లయినను తీవ్రవ్యాధులయినను మనమేలుకొరకు అనగా దేహమును శుభ్రపరచుటకొరకు భగవంతుడు దయతో నంపిన దూతలుగ మనము భావింపవలయునే గాని అవన్నియు మనకు శత్రువులని మనము యొంచరాదు. కొంతకాలము రోగిని స్వాభావికజీవనమునం దుంచినయెడల అన్నిరకములగు వ్యాధులును శీఘ్రకాలములో తొలగిపోవునని ప్రకృతిశాస్త్ర పండితులును అనుభవజ్ఞులు నగు కూనేగారును జస్టుగారును జెప్పుచున్నారు. రోగము వచ్చినపుడు ఇతరజంతువులు ఎట్లు ప్రవర్తించుచున్నవో మనము గమనించి అట్లు చికిత్స జేయుమని జస్టుగారు జెప్పుచున్నారు.

వ్యాధిగ్రస్తములగు జంతువులు తప్పక ఉపవాసము జేయుచున్నవి. విశ్రాంతి తీసుకొనుచున్నవి. అడవియందు స్వాభావికజీవనము జేయు జంతువులు అనగా జింకలు అడవిపందులు మొదలగునవి బురదగుంటలలోను, నీరు ప్రవహించు నదులలోను పొత్తికడుపు మాత్రము మునుగునట్లు కూర్చుని యుండుటయు, నీటితోను బురదతోను పొత్తికడుపును ఇటునటు రాచుకొనుచుండుటయు, అడవియందు సంచరించు మనుష్యులు చెప్పుటచేతను వారు స్వయముగా తిరిగి పరిశీలించుటచేతను పై జెప్పబడిన పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంత పరచియున్నారు. కొన్ని తరుణములలో అట్టి జంతువులు గుదస్థానమును మాత్రము బురదలోను నీటిలోనుంచి కూర్చుండుట గలదు. మరికొన్ని తరుణములలో బురదలో పొరలాడి దేహమంతయు బురదపూసుకొని తరువాత నీటిలో దేహము కడుగుకొనుటయు లేదా బురదయంతయు చెట్లకు రాచుకొనియో ఇసుక నేలను పొరలాడియో, తుడిచివేసుకొనుటయు గూడ వేటకాండ్రు గమనించి యున్నారు. పక్షులును నీటికాల్వలలో జొచ్చి తలలు నీటముంచి రెక్కలతో నీటిని దేహముమీద చల్లుకొనుట గమనింపబడి యున్నది. అడవిదుప్పి అతి పరిశుభ్రమగు జంతువు. అట్టి జంతువు బురదనీటిలో పొరలాడుచున్నది. పక్షులు నిర్మలమైన నీటియందు మాత్రము మునుగుచున్నవి. ఇందుకు కారణము యెద్దియన పక్షులు తమ ముక్కులతో నీటిని దేహముమీద పాముకొనగలవు. చతుష్పాత్తు జంతువుల సృష్టిలో పొత్తికడుపుకును జననేంద్రియములకును నీటితోను మట్టితోను రుద్దుకొనవలసిన అగత్య ముండుటయు, ఆ పనులు ఈ జంతువులు చేతితో జేయజాలనందున బురదలోను నీటిలోను ఆ భాగములు రాచుకొనుట అవసరమై యేర్పడుచున్నది. చతుష్పాత్తు జంతువులలో నుత్తమ జంతువులు దేహమంతయు స్నానముజేయుటయం దిష్టము కల్గియున్నవి. అయితే అవన్నియు పొత్తికడుపును జననేంద్రియములను నీటియందు స్నానము జేయించికొనవలెనను సహజజ్ఞానము (Instinct) కలిగి యున్నట్లు మనకు విశద మగుచున్నది. మనుష్యుని పరిస్థితులను బాగుగ గమనించిన యెడల ఇట్లే యున్నవని విశదపడగలదు. పొత్తికడుపు స్నానము జననేంద్రియముల స్నానము నీటివల్ల దేహమునందలి వేడిమి తగ్గుటయేగాక రోగకారణమగు అన్యపదార్థ విమోచనము గూడ కల్గుచున్నది.

సూర్యాగ్ని జ్వాలలు, మచ్చలు

సూర్యుడు ఒక విధమయిన మబ్బువలె నుండు నక్షత్రముగా గానబడును. సూర్యగ్రహణమునందు ఇది స్పష్టముగా దృశ్యమగును. ఆ సమయమందు మనము సాధారణముగా చూచునది సూర్యునిలో నొకభాగమే. దానిపైని బహుళముగా వ్యాపించియున్న ఉపాంగములు అనేకములున్నవి. ఈ ఉపాంగములలో ముఖ్యమైనది Corona అనబడు ఒక కిరీటరూపము గలది. ఇది ముత్యపువర్ణము గలిగి సూర్యునకన్నివైపుల ఆక్రమించి, ఒక్కొక్కచోట పొడుగైన ధ్వజములవలె నుండును. ఈ కరోనా (కిరీటము) యొక్క పరస్థలమున (Back ground) కెంపులవలె మెరయు కాంతిగల చుక్కలగపడును.

వీటినే పూర్వమున 'అరుణజ్వాలలు' అని, ఇప్పుడు మెట్టలని అందురు. 1868 సం॥ లోని సూర్యగ్రహణకాలమందు ఈ జ్వాలలు పరీక్షింపబడినప్పుడు వీనిలోని ప్రధాన వాయువు బలవాయువుగా తెలియబడవచ్చెను. ఈజ్వాలలు రెండు తరగతులుగా నున్నటులు తెలియవచ్చును. ఒకజాతి శాంతమయినది. రెండవది ప్రజ్వలితమయినది. మొదటి జాతివి విశేషము జలవాయువు (Hydrogen) గలిగి వాటి ఆకారములలో క్రమేణ నెమ్మదిగా మార్పుగలుగును. ప్రజ్వలిత జాతిలో ఇనుము మొదలగు లోహములు కలిగి తీక్ష్ణమైన మార్పులు అకస్మాత్తుగా పొందుచుండును. 1895 సం॥లో చూడబడినప్పుడు ఈ జ్వాలలు 1,00,000 మైళ్ళ పొడువువరకు బోయి వెంటనే తగ్గి అదృశ్యములయినవి. ఇది అంతయు ఒక 4 నిమిషములలో జరిగిన మార్పు.

ఈజ్వాలలు సూర్యునియొక్క అంతరంగభాగమైయున్నవి. వానిక్రింద సూర్యునిలో నున్న చుక్కలు (Spots) వానిపైనున్న కిరీటము (Corona) కు సంబంధించినవై యున్నవి. ఇవి సూర్యునియొక్క సాధారణ ఆకృతి స్వభావముతో సంబంధించినవై యున్నవి. ఒకకాలమందు ఈజ్వాలలు రెండు, 350 వేల మైళ్ళవరకు పొడవు వ్యాపించినవి. సూర్యునినుంచి ఒక దానికొకటి పోటీగా లేచినవి. ఈఅద్భుతశక్తి కేవలము సూర్యునినుండియే కలిగినదని మనముపంచవీలులేదు. అంతకంటె అతీతమయిన దానినుండి ఈ మహాశక్తికలిగియుండునని నమ్మవలసియున్నది.

సూర్యునిలో నున్న మచ్చలు (Black spots) మహాద్భుతములు. 1892 ఫిబ్రవరి 13 వ తారీఖున తీయబడిన సూర్యుని ఫోటోలో (Photograph) వీటి వైశాల్యము 3500 లక్షల చదరపుమైళ్ళుగా నున్నట్లు అగుపడును, అనగా యూరపుఖండముయొక్క వైశాల్యమునకు 800 రెట్లుండును. దాని హద్దులలో మన భూమివంటి 70 భూములు ఇముడును. వానిలోతు యెంతయో తెలుసుకొన వీలులేదు. పళ్ళెములోని బటానిగింజలవలె మన భూగోళము లుండును.

సూర్యునితో పోల్చినప్పుడు సూర్యునిమచ్చలు బహుసూక్ష్మములు; సూర్యునిలో 1/500 భాగము మాత్రమే ఈమచ్చలు. ఎంత మబ్బుమచ్చలైనను చాలా కాంతిగానే యుండును. ఈ సూర్యునిమచ్చలకున్ను మన భూమిలోని మార్పులకున్ను ఏమయినా సంబంధమున్నదో లేదో అను ప్రశ్నకు జబాబు స్పష్టముగా లేదు. ఒక విషయములో మాత్రము కొంత మార్పుకలుగుచున్నట్లు కనుగొనబడెను. అది సూదంటురాయి ఆకర్షణాల విషయములో 1909 సం॥ 25 సెప్టెంబరున ఒక గొప్ప కలత కలిగినది. అదేమనగా సముద్రములలోనున్న అన్ని టెలిగ్రాముతీగెలు (Cables) కొన్ని గంటలవరకు పనిచేయకుండ ఆగిపోయినవి. ఇది సూర్యునిలో ఒక మచ్చ (Spot) దృశ్యమువలన జరిగినది. సూర్యునిలో మచ్చలు (Spots) ఏర్పడునపుడు గోచరముగాని సూక్ష్మరేణువులు సూర్యునినుంచి ఆకాశము ద్వారా విశ్వములోనికి వ్యాపించును. వాటి తాకిడివలన అనేక మార్పులు భూగోళములో కలుగుచుండును.

పైదానిని బట్టిచూడ విశ్వములోని ఒక గోళములో కలుగు మార్పులు, అనేక లక్షలయోజనముల దూరమందున్న ఇతర గోళములలో ఎట్టిమార్పులు కలుగ చేయుచున్నది స్పష్టముకాగలదు. దీనినిబట్టి విశ్వములో అనేక కోట్ల నక్షత్రములు, సూర్యచంద్రాదులు, గ్రహములు, భూగోళములున్నను, ఇవి అన్నియు ఒక మహాశక్తివలన క్రమముగా నిరాటంకముగా విషమస్థితులు కలుగకుండా ఏదో ఒక ఉద్దేశ్యము నెరవేర్చుటకు సాధనములుగా నేర్పరుచుకొని సాధింపబడుచున్నట్లు ఏమాత్రము జ్ఞానముగలవానికి తోచకమానదు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1938 సం॥ మేనెల జమ ఖర్చులు.

జమలు.		ఖర్చులు.	
వెనుకటి నెల నిలువ	23- 8-2	భరణములు	33- 5-4
అప్పుల వసూళ్లు	13-13-0	చిల్లరపెట్టుబడులు	1-12-0
పెట్టుబడిదారులు	6- 0-0	స్టేషనరీ	3-12-0
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు	3-14-3	నౌకర్లు	19- 4-0
ఇంటిఅద్దెలు	14- 0-0	జనరల్ పోస్టేజీ	2-11-0
స్టోర్సు అమ్మకం	2- 8-0	పత్రికలు	2- 1-0
ప్రకృతి పత్రిక	38- 8-0	సాదరు ఖర్చులు	10- 2-0
పుస్తకముల అమ్మకం	52- 6-0	స్టోర్సు కొనుబడి	6- 0-0
పుస్తకముల పోస్టేజీ	2- 1-6	ప్రకృతి పోస్టేజీలు	6-8-6
		పుస్తకముల పోస్టేజీలు	1-14-0
	156-10-11	నిలువ రొక్కము	69- 5-1
			156-10-11

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య,
కార్యదర్శి.

టీకాల వ్యతిరేక ప్రచారము

నెల్లూరులో ఒకసంఘ మేర్పడెను.

నెల్లూరు టీకాల వ్యతిరేకసంఘ ప్రథమ సమావేశము నిన్నసాయంకాలము తిప్పరాజువారి సత్రములో వి. వెంకట సుబ్బయ్య, యం. ఎల్. సి. గారి అధ్యక్షతను జరిగినది.

వెంకట సుబ్బయ్యగారు సంఘముయొక్క ఆశయములను టీకాలను నిలుపు చేయవలసిన ఆవశ్యకతను గురించి, ప్రభుత్వమునకు తమఆశయములను తెలుపుటకు తీవ్రాందోళన జరుపవలయునని ఉపన్యసించిరి.

యం. వెంకట్రావు, ఆర్. వి. కృష్ణారావు గార్లు టీకాలు నిర్బంధముగా వేయించవలయునని మాట్లాడిరి. టీకాలు వేసుకొనుటవలన కలిగిన ప్రమాదముల పట్టీని వివరించుచు పట్టణ కాంగ్రెసు అధ్యక్షులు జె. ఎ. పద్మనాభయ్యగారు మాట్లాడిరి. అందువలన ప్రభుత్వమువారు ఈ టీకాలను అందరును నిర్బంధముగా వేసికొనవలయునని నిరూపించుట చాల అన్యాయమనిరి.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	8 0	0 5 0
2 భాగము	8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	0 4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13.14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4 0
	చందాదారులకు	1 0 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4 0
	చందాదారులకు	3 0 0

After all we have decided to publish

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN 1 VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy to Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:—

The Chromopathic Institute,

Andhra Grandhalaya Press Buildings,

BEZWADA

Edited, Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA.
PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.